ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΧΑΝΙΩΤΗ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΖΑΧΑΡ/ΚΗΣ

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ

VEGAN



ΑΘΗΝΑ 2020



ΤΙΤΛΟΣ: ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ -ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΙΣ: Α΄

* *

1. ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ
2. ΒΕΓΚΑΝΙΣΜΟΣ
3. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ
4. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ



" Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου,
και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου'' – Ιπποκράτης

*Π*άρε στα χέρια σου την ζωή σου και την σωστή **διατροφή σου,** για να ζεις χαρούμενα και συναρπαστικά & υπέροχα, που δεν μπορείς να φανταστείς, όταν στην δική σου αναζήτηση θα κατακτήσεις μια απερίγραπτη υγεία στο νοήμων σύμπαν που ζούμε, γιατί κάθε καινούργια ημέρα θα είναι για εσένα μια **όμορφη** ημέρα!

Τρόφιμο είναι κάθε ουσία που μπορεί να καταναλώσει ο άνθρωπος, για την θρέψη και την ευχαρίστησή του, και η οποία μπορεί να μεταβολιστεί από τον οργανισμό, για να δώσει ενέργεια, η να κατασκευαστούν η να αναπληρωθούν/επισκευαστούν οι ιστοί του σώματος. Υπάρχουν τρείς κατηγορίες ουσιών που πληρούν αυτούς τους όρους:

- ✓ Οι πρωτεΐνες (μερικοί ακόμη τις ονομάζουν λευκώματα).
- ✓ Τα λίπη (η έλαια), και
- ✓ Οι υδατάνθρακες.

  Υπάρχει όμως και μια σειρά άλλων χημικών ενώσεων, χημικών στοιχείων, η ιόντων που αν και δεν μπορούν αυστηρά να χαρακτηριστούν ως τρόφιμα, είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

  Τέτοιες ουσίες είναι:

  - Το νερό
  - Τα άλατα και απλά στοιχεία η ιόντα
  - Τα νουκλεικά οξέα, DNA & RNA)
  - Οι βιταμίνες

    Ο άνθρωπος έχει ανάγκη:

    - Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι εκεί γύρω στα 20 και βρίσκονται όπως αναφέρεται στις ζωικές πρωτεΐνες.
    - Κάποιες βιταμίνες που υπάρχουν σε ορισμένα φυτικής η ζωικής προέλευσης τρόφιμα.
    - Ορισμένες άλλες ουσίες, με συγκεκριμένη σύνθεση, όπως κάποια ακόρεστα λίπη.
    - Αντιοξειδωτικές ενώσεις οι οποίες και αυτές υπάρχουν σε ορισμένες φυτικές η ζωικές τροφές.

Σε ποια κατηγορία οργανισμών κατατάσσετε ο άνθρωπος ως προς τις τροφικές του ανάγκες; Στην βιολογία μαθαίνουμε ότι τα ζώα κατατάσσονται στα φυτοφάγα, στα σαρκοφάγα, και τα παμφάγα. Ο άνθρωπος όμως που κατατάσσεται; Ίσως στα παμφάγα πουν μερικοί ,και άλλοι τόσοι λένε ότι ανήκει στα φυτοφάγα. Οι απόψεις διίστανται.
Αν βάλουμε στο στόμα μας λίγο κορν φλάουρ αμέσως διασπάται σε ζάχαρη. Πρέπει να γνωρίζετε ότι όταν καταναλώνετε ζάχαρη τότε αυτή τάχιστα περνά στο λεπτό έντερο όπου και απορροφάται, κατ΄εξαίρεση από άλλες τροφές. Ενώ αν καταναλώσουμε λίπη η ζωικά τρόφιμα αυτά διασπώνται στο στομάχι που είναι αφάνταστα όξινο και έχει Ph 1,2-2 και από εκεί όταν περνούν στο έντερο η χολή χύνει το υγρό της για να χωνευτούν , και να απορροφήσει τις ουσίες που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας. <u>Κατ εξαίρεση οι αντιβιώσεις που παίρνουμε είναι σε</u>

<u>κάψουλες για τον λόγο, ότι πρέπει να περάσουν στο έντερο και εκεί να απορροφηθούν, και να μην προλάβει να τις καταστρέψει το υγρό του στομάχου μας, διότι οι κάψουλες είναι φτιαγμένες να διασπώνται σε αλκαλικό περιβάλλον (στο έντερο), και όχι όξινο (στομάχι).</u>

Τα **ένζυμα** στο λεπτό έντερο διασπώνται σε **αμινοξέα**, και ο οργανισμός μας θα τα απορροφήσει.

Στη μελέτη των 7 χωρών που έκανε διάσημη την κρητική διατροφή σε όλο τον πλανήτη υπάγεται και η συντροφιά, δηλαδή η <u>καλή παρέα</u>, το γέλιο, η ευθυμία, και η φιλοτιμία, και αυτό γιατί οι κρητικοί δεν τρώνε μόνοι τους, και μοιράζεται τα καλούδια του με τους φίλους του, με γεύσεις με χαρές, με μουσικές και καλαμπούρια και πατινάδες, αλλά πάνω από όλα οι κρητικοί τρώγανε ότι τους προσέφερε η γη τους. Κουζουλοί κουζουλοί αλλά σε κάνουν οι κρητικοί να ξεκαρδίζεσαι στα γέλια!!! Η διατροφή τους αποτελείτο από άγρια χόρτα, λαχανικά, ελιές , όσπρια, μαύρο ζυμωτό ψωμί, μέλι, εποχιακά φρούτα, και που και που κρέας και γαλακτοκομικά. Σε έρευνα που έγινε για την γλιστρίδα η αντράκλα βρήκαν ότι περιέχει 150mg/kg βάρους σε α-λινολενικό οξύ δηλ. πάνω 15 φορές από ότι έχουν τα μαρούλια. Λινολενικό οξύ έχει επίσης το μάραθο και τα καρύδια.



Ο Καρδιολόγος Σερζ Ρενο έκανε μια μελέτη με τίτλο (Το Γαλλικό παράδοξο και το κρητικό θαύμα) **Μην κάνετε το λάθος να ψάχνεται για χάπι που υποκαθιστά την κρητική διατροφή. Διότι δυστυχώς για όλους μας δεν υπάρχει κάτι τέτοιο!**

Σήμερα ο άνθρωπος οφείλουμε να το παραδεχθούμε παραβαίνει τους θείους και πανίσχυρους νόμους της φύσεως, με την καθιστική ζωή, με την κοιλιοδουλεία, με όλες του τις καταχρήσεις, και δεν τρέφεται όπως του αρμόζει, αλλά κατατρώγει τον ίδιο του τον εαυτό, κοινώς δηλητηριάζεται ,με την τοξίνωση που επιφέρει στον οργανισμό του, και έχουμε τις συνεπακόλουθες ασθένειες, ωσάν αποτέλεσμα των συνηθειών του, καρκίνο, εγκεφαλικά, καρδιακά και άλλες τόσες.

Να βάλετε στόχους αλλά να ξέρετε και σημάδι

Αλκοόλ-Νικοτίνη- Καφεΐνη: Παίρνουμε διαζύγιο με την <u>μία</u>.

Πίνακας 1: από την μελέτη των 7 χωρών σχετικά με την κρητική διατροφή,
Και θάνατοι από στεφανιαία νόσο

500	464							
450		424						
400			317					
350				200				
300					149			
250						155		
200							61	
150								
100								4
50								
0	Φιλανδία	ΗΠΑ	Ολανδία	Γαλλία	Κέρκυρα	Γιουγκοσλαβία	Ιαπωνία	Κρήτη

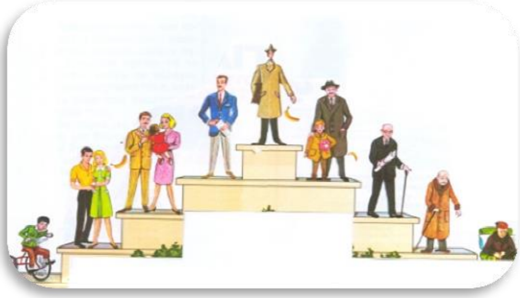
Ο άνθρωπος λοιπόν πρέπει να μάθει πώς να τρέφεται σωστά, και να αναπτύξει την μάθηση στον υπέρτατο βαθμό, για να ωφεληθεί στην ζωή του. Εάν θέλεις να αποκτήσεις την δύναμη του ταύρου να τρώτε αυτό που τρώει ο ταύρος και όχι τον ταύρο! Στην αγορά ευτυχώς τα τελευταία

χρόνια υπάρχουν τόσα βιβλία διαθέσιμα, που μπορεί ο κάθε ενδιαφερόμενος να τα αποκτήσει και να ενημερωθεί σωστά, αλλά η διαφήμιση δεν προβάλει τα σωστά και φυσικά προϊόντα ,αλλά επιβάλει με τον τρόπο της το κάπνισμα, τον υπερσιτισμό, τις αφύσικες τροφές, τα ολέθρια κέντρα αναψυχής, κλπ.

Αλλά ποιος κάθεται να φιλτράρει- αυτά που λέει η διαφήμιση , και **δεν είναι πάντα έτσι επειδή το είπε η τηλεόραση**. Η μόλυνση του περιβάλλοντος, και οι χημικές προστιθέμενες ουσίες που μπαίνουν στα τρόφιμα πολλαπλασίασαν τις διατροφικές ασθένειες στον άνθρωπο.

Γι αυτό το βιβλίο αυτό απευθύνετε και σε εσάς που δεν έχετε βασικές γνώσεις διατροφής.

Η σχέση της υγείας-διατροφής σήμερα είναι επίκαιρη όσο ποτέ, και θα διαβάσετε παρακάτω όχι μόνο την σύσταση των τροφών αλλά και του σώματός σας, γνωρίζοντάς σας πως λειτουργεί η πέψη, αλλά και ο μεταβολισμός σας, τι βιταμίνες χρειάζεστε , στην φυσική τους πάντα μορφή και όχι σαν ενισχυτικές.



Πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο οργανισμός μας ζητάει να συντηρηθεί εάν ασθενήσει , με ότι τον αρρώστησε, γι αυτό εάν παρακολουθήσετε στα νοσοκομεία είναι στην πλειονότητά τους οι ίδιοι ασθενείς, με είσοδο κάθε φορά και με ένα διαφορετικό σύμπτωμα.

Επιτέλους ας αφυπνισθούμε και ας επαναστατήσουνε οι συνειδήσεις μας και ας αλλάξουμε την διαιτητικοί μας αγωγή, μήπως και μπορέσουμε και ξεφύγουμε από τις διάφορες κλινικές συντηρήσεως των ασθενειών ,γιατί οι κίνδυνοι δεν αφορούν μόνο εμάς, αλλά με τα γονίδιά μας περνούν και στους απογόνους μας. Το θέμα της διατροφής μας είναι –όσο και να θέλουν να το υποβιβάζουν μερικοί- **σ ο β α ρ ό τα το ν !** Την αξία δυστυχώς και το τονίζω της υγείας την ανακαλύπτουμε όταν αρρωστήσουμε , αλλά τότε μερικές φορές είναι αργά πολύ αργά. Αφυπνισθείτε! Όλο το περιεχόμενο του παρόντος όπως σας προανέφερα είναι η μελέτη της διατροφολογίας και της φυσικής υγείας , που σαν αποτέλεσμα έχει την μ η α ρ ρ ώ σ τ ι α. Το σύγγραμμα τούτο εύχομαι να σας βοηθήσει ακόμη και στο ελάχιστο και αυτό θα μου δώσει μεγάλη ηθική ικανοποίηση, **γιατί όλου του κόσμου τα πλούτη χωρίς υγεία είναι στο απόλυτο μηδέν**!

Για σκεφθείτε λίγο να δείτε αν θέλει κανένα ζώο διαιτολογική υπόδειξη, η είναι αυτό το γνώρισμα μόνο στο ανθρώπινο είδος , γιατί έχει ξεφύγει ο άνθρωπος από το ένστικτο του, και έχει επιβάλλει συνήθειες παράξενες για την φύση του.

Το σώμα για να συντηρηθεί πρέπει να παίρνει από τις τροφές τα κάτωθι ιχνοστοιχεία : σίδηρο, ιώδιο, χαλκό, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, κοβάλτιο, σελήνιο χρώμιο, μολυβδαίνιο, πυρίτιο, κασσίτερο, και βανάδιο, παρακάτω θα σας δώσουμε περισσότερα στοιχεία αναλυτικά .

Μονάδα μέτρησης των τροφών είναι η θερμίδα η οποία ισούται με την θερμότητα που απαιτείται για την αύξηση της θερμοκρασίας 1ml νερού κατά 1 βαθμό Κελσίου.

Η ενέργεια που περιέχεται στις τροφές είναι η χημική ενέργεια, και ο οργανισμός μετατρέπει την χημική ενέργεια σε μηχανική ,και σε θερμότητα.

Ο οργανισμός επίσης έχει ανάγκη από 30% πρωτεΐνες φυτικής προελεύσεως, καθώς επίσης έχει ανάγκη και οπό 30% λίπη, από 40% υδατάνθρακες, καθώς και διαιτητικές ίνες, και πιο πολύ απ΄όλα έχει ανάγκη από νερό, και βιταμίνες σε σωστή αναλογία, και μεταλλικά άλατα, ορμόνες, ένζυμα, ανόργανα άλατα, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο. Όλα αυτά θα τα αναπτύξουμε σε ειδικά κεφάλαια.



Παραδείγματα γλυκαιμικών δεικτών:

Το λευκό ψωμί έχει γλυκαιμικό δείκτη	87
Το πιτυρούχο ψωμί έχει	53
Ανεπεξέργαστο ρύζι έχει	55
Λευκό ρύζι έχει	81-109
Βραστές πατάτες έχουν	101
Ψητές πατάτες έχουν	85

Η περίσσια ποσότητα ινσουλίνης δημιουργεί πάχος και σακχαροδιαβήτη τύπου 2 ύστερα από την ηλικία των 50 ετών! Ο υψηλός γλυκαιμικός δείκτης εξαντλεί το πάγκρεας το οποίο δεν μπορεί πλέον να παράγει τις ποσότητες ινσουλίνης που χρειάζεται ο οργανισμός μας, για να μετατρέψει το σάκχαρο του αίματος σε γλυκόζη, ώστε να απορροφηθεί από τους ιστούς, με αποτέλεσμα να κυκλοφορεί στο αίμα μας περισσότερες ποσότητες σακχάρου από τις φυσιολογικές.

Με την ισορροπία του σακχάρου στο αίμα παύει το αίσθημα της πείνας, Όταν τρώμε υδατάνθρακες αισθανόμαστε λιγούρα, επιθυμούμε να τρώμε συνεχώς, ενώ αν τρώμε πρωτεΐνες αισθανόμαστε κορεσμό. Πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι το μέγεθος του στομάχου μας σε χωρητικότητα είναι τόσο όσο μια κλειστή φούχτα με τα δύο μας τα χέρια, γι αυτό πρέπει να τρώμε αργά επειδή το στομάχι θα μας δώσει το μήνυμα πότε να σταματήσουμε να τρώμε. Αλλά σε κάθε γεύμα πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστο 15-17 γραμμάρια φυτικές ίνες οι οποίες υπάρχουν <u>μόνο</u> στο φυτικό βασίλειο και όχι στο ζωικό. Τα επίπεδα σακχάρου πέφτουν στο αίμα μας <u>4-5 ώρες μετά το φαγητό</u>!

Το φαγητό που καταναλώνουμε δεν είναι μόνο βιοχημεία, πρωτεΐνες ,αμινοξέα, ένζυμα, υδατάνθρακες, αντιοξειδωτικές ουσίες, και φωτοχημικά. Το πότε θα γεράσουμε εξαρτάται από την διατροφή και τα πιστεύω μας. Θα έχετε παρατηρήσει όταν συναντιόμαστε οι συμμαθητές της τελευταίας τάξης του λυκείου , έπειτα από 30 χρόνια, βλέπουμε ότι άλλοι είναι νεότατοι και δυναμικοί, ενώ άλλοι να δείχνουν γερασμένοι.

Ο οργανισμός επίσης έχει ανάγκη (μας λένε) από πρωτεΐνες ζωικής αλλά και φυτικής προελεύσεως, καθώς επίσης έχει ανάγκη και οπό λίπη, από υδατάνθρακες, καθώς και διαιτητικές ίνες, και πιο πολύ απ΄όλα έχει ανάγκη από νερό, και βιταμίνες σε σωστή αναλογία, και μεταλλικά άλατα. Όλα αυτά θα τα αναπτύξουμε σε ειδικά κεφάλαια <u>το τι πρέπει και τι δεν πρέπει.</u>

Σήμερα ένας λόγος που τρώμε βιομηχανοποιημένες τροφές είναι γιατί έχουμε αστικοποιηθεί , και δεύτερον η αύξηση του πληθυσμού της γης , γιατί κατά μέσον όρο ο πληθυσμός της γης αυξάνεται κάθε χρόνο κατά **78** εκατομμύρια!

Ο δρόμος της υγείας στρώνεται με ένα χαλί από φυτικές ίνες, δυσαπορόφητους φυτικούς σακχαρίτες. Και σε αυτούς ανήκουν η Κυτταρίνη, η πηκτίνη, η ημικυτταρίνη ,οι φυκώδεις πολυσακχαρίτες και η λιγνίνη. Γιατί σήμερα στον δυτικό πολιτισμό οι δίαιτες περιέχουν μόνο το 20% από το φυτικό υπόλλειμα που περιείχαν οι δίαιτες προ 100 ετών. Για αυτό οι ερευνητές συνδέουν τον καρκίνο του παχέως εντέρου, την δυσκοιλιότητα , την εκολπωμάτωση , την χολολιθίαση, το ευερέθιστο έντερο, τις αιμορροΐδες, την παχυσαρκία, ακόμη και την ισχαιμική καρδιοπάθεια με την ελλιπή πρόσληψη άπεπτων φυτικών ινών. Χρειαζόμαστε 6 γραμμάρια την ημέρα που βρίσκεται σε τέσσερις φέτες πλήρους ζυμωτού σπιτικού ψωμιού η δημητριακών συν δύο λαχανικά και δύο φρούτα. Βρίσκεται επίσης στα σπόρια και στα δημητριακά, και όσπρια.

Αλλά εάν σκεφθούμε και την γήρανση του πληθυσμού , θα καταλάβετε γιατί αλλάζουν τόσο οι διαιτητικές μας συνήθειες, και η βιομηχανία ευτυχώς η δυστυχώς προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα. Έχουμε φθάσει να πουλάμε <u>ακόμα και το νερό,</u> και όχι μόνο αυτό αλλά είναι και

ακριβότερο από τα καύσιμα, και ας είναι αμφίβολου ποιότητας, Τώρα με τα υβρίδια, τα μεταλλαγμένα , και τις διοξίνες τι μέλλον θα έχει αυτός ο πλανήτης δεν το γνωρίζουμε εμείς οι ένοικοί του που μηχανευόμαστε πως ακόμη θα εμπορευματοποιήσουμε και αυτόν ακόμη τον αέρα που αναπνέουμε, που δυστυχώς και αυτός έχει μολυνθεί σε τέτοιο βαθμό , που σε λίγα χρόνια θα φοράμε μάσκες στις μεγάλες πόλεις. Έχουμε επίσης τα φυτοφάγα ζώα που τα κάνουμε σαρκοφάγα «βλέπε σπογγώδη εγκεφαλοπάθεια».

Προσέξτε τώρα τι φάρμακα καταναλώνουν τα σταβλισμένα ζώα, και αυτά μέσω της διατροφικής αλυσίδας περνάνε στον άνθρωπο, και φθάσαμε σήμερα να μην μας πιάνουν και αυτά ακόμη τα αντιβιοτικά. Έχετε δει ποτέ ζώο όταν τρώγει με τι ιεροτελεστία καταναλώνει την τροφή του; Για δέστε και τον άνθρωπο των πόλεων πως τρώγει όταν τρέχει για να προλάβει το λεωφορείο και γενικά στα φαγάδικα των γρήγορων φαγητών, έχει ξεχάσει και το μάσημα ακόμα. Τι τραγικό!

Διότι τα μόνα που μας μαθαίνουν σήμερα είναι ότι έχουμε ανάγκη είναι ο συναγωνισμός, ο ανταγωνισμός, η γρήγορη και άκοπη απόκτηση πλούτου, και να είμαστε λένε σοβαροί καταναλωτές



Έχουμε φθάσει στο σημείο να τρώμε ένα βιομηχανοποιημένο τρόφιμο πλούσιο σε γεύση και σε θερμίδες αλλά φτωχό σε θρεπτικές ουσίες, και το ανησυχητικό είναι ότι αυτό επαναλαμβάνεται σε **καθημερινά ή βάση.** Σας γνωρίζω ότι τα φυτά τρώνε από τον ήλιο, κατόπιν τα ζώα τρώνε τα φυτά, ο άνθρωπος τρώγει τα φυτά και τα ζώα, και η βιομηχανία τρώγει τα ζώα τα φυτά και ακόμη και αυτούς τους ανθρώπους –δυστυχώς εκεί καταντήσαμε.!

Ο ανθρώπινος οργανισμός και κάθε ζωικός οργανισμός ,για να ζήσει, να αναπτύσσεται και να λειτουργεί χρειάζεται να προσλαμβάνει συνέχεια απέξω θρεπτικά συστατικά με την μορφή τροφής. Ονομαστικά αυτά είναι τα λευκώματα [λέγονται και πρωτεΐνες], τα λίπη και οι υδατάνθρακες «λέγονται και σάκχαρα», τα ανόργανα άλατα και οι βιταμίνες.

Οι ραφιναρισμένες και οι εξευγενισμένες τροφές είναι ότι χειρότερο για τον οργανισμό μας π.χ. άσπρο ψωμί, άσπρο ρύζι κ.λπ.. Επιβαλλόμαστε να δεχόμαστε τέτοιου είδους τροφές. Έτσι λοιπόν με την λογική ότι: ωραίο είναι το ένα, ωραίο είναι το άλλο, και έτσι επάνω σε ένα τραπέζι συγκεντρώνονται όλα τα ωραία «ωραίες γεύσεις», και το αποτέλεσμα είναι μια φριχτή δυσπεψία. Γλυκό μπορεί να είναι στην γεύση, αλλά πικρό αργότερα. Στο στομάχι όλα απομυθοποιούνται. Η μαγειρική και η ζαχαροπλαστική είναι δύο αμαυρές τέχνες, που μετατρέπουν την ποιότητα της τροφής από Α κατηγορία σε μηδενική.

Όλα γίνονται με γνώμονα την γεύση λες και είμαστε χαμαιλέοντες. Δεν πρέπει να τρώμε με γνώμονα ότι είναι γευστικό , αλλά με γνώμονα τι πρέπει να φάμε. Μόνο η γνώση είναι δύναμη. Γι αυτό λοιπόν μην περιμένετε από κανέναν να σας πει τι πρέπει να κάνετε, πρέπει εσείς οι ίδιοι να ψάξετε να βρείτε.

Πρέπει με λίγα λόγια να ελέγχουμε όλα τα πράγματα, ακόμα και εάν μας τα πασάρουν ότι είναι το καλύτερο πράγμα στον κόσμο. Το χρήμα το κέρδος τα κάνει όλα αυτά, γι΄αυτό συνεχίζονται τα λάθη στην διατροφή. Όλοι σχεδόν μιλούν για επενδύσεις στις μέρες μας , αλλά για ποιο πράγμα επενδύουμε , αφού είμαστε όλοι φιλοξενούμενοι σε αυτή στην γη. Έτσι λοιπόν όπως προσπαθούμε να κερδίσουμε χρήματα, έτσι κερδίζετε και η υγεία.

Δεν πρέπει να υπάρχουν αυτές οι νοοτροπίες του τύπου , μου έτυχε. Μου έτυχε το ένα μου έτυχε το άλλο, τι θα πει μου έτυχε; Δεν υπάρχει μου έτυχε, όταν έχουμε χάσει το πιο σοβαρό αγαθό την υγεία. Όλα αυτά φτιάχνονται: **υπάρχει βασική αιτία - αποτέλεσμα.** Όταν λοιπόν γίνονται ορισμένα βήματα λανθασμένα, φυσικό επόμενο είναι να μας περιμένει κάτι άλλο. Υπάρχουν οι βασικές αρχές : αιτία – αποτέλεσμα.

Έτσι λοιπόν μην περιμένετε να αλλάξει η κοινωνία , εμείς πρέπει να αλλάξουμε. Αλλά για να αλλάξουμε πρέπει πραγματικά να αναπτύξουμε το θέμα της γνώσης , και να ελέγξουμε την λαιμαργία, γιατί όταν καθόμαστε στο τραπέζι, εάν είναι δυνατόν να τα φάμε όλα . Όταν μάθουμε να μασάμε καλά και αργά την τροφή μας, και είναι όσον το δυνατόν στην φυσική της μορφή. {ωμές τροφές}.

Όταν τρώμε αντιθέτως ένα μαγειρεμένο φαγητό, δεν υπάρχει δυνατότητα για μάσημα, διότι εκείνο που μετράει είναι η σιέλωση. Μας έχουν μάθει να στύβουμε τα πορτοκάλια, αλλά αυτό είναι λάθος. Η όπως το λάδι τρώτε την ελιά, η όπως το ψωμί, τρώτε το σιτάρι, το πιο ζωντανό πράγμα στον κόσμο. Δεν έχει καμιά σχέση το πορτοκάλι με τον χυμό, η οτιδήποτε με το πρωταρχικό προϊόν. Η φυσιολογία και η ανατομία του ανθρώπου είναι: να τρώμε τροφές που να αφήνουν υπολείμματα .

Μόνο αυτές κρατάνε το έντερο σε ένταση και τάση. Σήμερα θερίζει ο καρκίνος του παχέως εντέρου. Και δεν έτυχε ως περιπέτεια που ακούω αρκετούς να το ισχυρίζονται.

Απλά το επεδίωξαν εν αγνοία τους . Αιτία – αποτέλεσμα. Λένε ότι υπάρχουν δυσκοίλιοι άνθρωποι και ευκοίλιοι . Ποιος το είπε αυτό; **Η τροφή η ίδια κάνει και το ένα και το άλλο.** Τα πράγματα είναι απλά, αλλά μάς έχουν συνεπάρει από το 1920 περίπου που άρχισε η εκφύλιση, βγάλανε τα φλούδια από το σιτάρι και δώσανε το λευκό –ωραίο στην όψη ψωμί και από τότε άρχισε ο εκφυλισμός. Όταν τρώτε φυσικές τροφές έχετε και με λίγα λόγια και αίμα σε σωστές αναλογίες , και κατά συνέπεια και υγεία καλή.

Τρία πράγματα πρέπει να προσέξει ο άνθρωπος : την κίνηση, το συναίσθημα, και την διατροφή. Όταν αναφερόμαστε στο συναίσθημα εννοούμε την συγκινησιακή του κατάσταση. Όλα αυτά είναι αλληλένδετα. Όταν κάποιος είναι συγχυσμένος , δεν θα μασήσει καλά, δεν θα φάει τροφές που επιθυμεί, ενώ εάν ηρεμήσει, **και έχει αυτές τις γνώσεις** μπορεί να ξεκουραστεί και μετά να φάει.

Εάν έχετε επισκεφθεί το Άγιο Όρος εκεί οι μοναχοί είναι λιτοδίαιτοι, και ούτε κρέας τρώγουν , λίγο ψωμί και ελιές , φρούτα και ζούνε πάνω από εκατό χρόνια, εάν βέβαια δεν έχουν κάποια βαριά κληρονομικότητα , και δεν έχουν πάει εκεί σε μεγάλη ηλικία , με βεβαρημένο ιστορικό υγείας. Όταν ρώτησα κάποιο γέροντα σε αναφορά με τους κοσμικούς , μου είπε ότι οι άνθρωποι έχουν κάνει δύσκολοι την ζωή μόνοι τους. Και ότι οι πολλές ευκολίες , φέρνουν πολλές δυσκολίες, και ότι οι πολλές ανέσεις, φέρνουν και τις πολλές ενέσεις.



Το γλυκό στην γεύση πικρό στην υγεία. Για κοιτάξτε εμείς εδώ πέρα πόσο απλά ζούμε; Όλα αυτά όμως πρέπει να μας προβληματίσουνε . Τι χρειάζεστε βρε βλογημένοι ; Είπε ακόμη ο γέροντας. Ένα λίτρο νερό την ημέρα, ένα πιάτο φαγητό, ένα κεραμίδι να μην βρέχεστε , και ένα ρούχο για να μην κρυώνετε. Σοφά λόγια δεν τα ξέχασα από τότε!.

Τώρα όσον αφορά την βιταμίνη Β12 ίσως είναι{ ένας μύθος}, αλλά υπάρχει εκτός από το κρέας , όπως λέγεται και στα γαλακτοκομικά κ.λ.π. παράγωγα του ζώου, αλλά και παρακάτω σας ενημερώνουμε την ανάλυση της βιταμίνης αυτής όπως και όλων των βιταμινών σε ποιες τροφές υπάρχουν και σε τι δοσολογία.



Τελικά ένας υγιής οργανισμός όταν τρέφεται σωστά με όσπρια, λαχανικά , και φρούτα στην φυσική τους μορφή, δεν έχει να φοβάται τίποτα, γιατί παίρνει τις βιταμίνες και τα μέταλλα στην φυσική τους μορφή, και όχι απομονωμένες.

Γι αυτό οι βιταμίνες και τα μέταλλα στην τεχνική τους μορφή π.χ. σίδηρο, δεν τα αφομοιώνει ο οργανισμός υπό την μορφή του κυττάρου και εκτός

από καλό σε μακροχρόνια χρήση είναι και τοξικά. Φάτε λοιπόν φύτρα αντί για κρέας, κεχρί αντί για γάλα κ.λ.π. Σε άλλο κεφάλαιο σας κάνουμε ανάλυση των τροφών σε εκατοστιαία μονάδα, και το τι υπάρχει σε κάθε μια από αυτές. Από την στιγμή που ο άνθρωπος ασπάζεται την υγιεινή φυτοφαγική διατροφή αλλάζει η ποιότητα του αίματος και συγχρόνως αλλάζει και η σκέψη του και η ζωή γενικά. Αρχίστε την μέρα σας μόλις ξυπνήσετε πίνοντας δύο ποτήρια νερό. Έτσι διεκδικείται το βασικό κληρονομικό σας δικαίωμα για καλή υγεία , γιατί ο δρόμος για την υγεία είναι μονόδρομος, «Ιπποκράτης». **Είναι η διατροφή και μόνον αυτή.**

Τρώτε τότε και μόνον τότε όταν πεινάτε. Πίνετε νερό χωρίς να διψάτε, και ποτέ κατά την ώρα του φαγητού. Η επιστροφή στη μαγειρική της Ελληνίδας γιαγιάς αποτελεί την τελευταία λέξη της επιστήμης.

Η μακροζωία των Ελλήνων έχει αποδοθεί κατά μεγάλο μέρος στην διατροφή μας ,την παραδοσιακή μας διατροφή , βέβαια , και όχι την σημερινή. Η παραδοσιακή Ελληνική διατροφή άρχισε να εγκαταλείπεται από την αρχή της δεκαετίας του 1960 . Σιγά-σιγά καταφέραμε να αυξήσουμε την κατά κεφαλή κατανάλωση κρέατος από **17** κιλά τον χρόνο σε **70,** και της ζάχαρης από **11** σε **32.** Μειώσαμε την κατανάλωση δημητριακών από **155** κιλά «τρώμε λιγότερο ψωμί» , και των οσπρίων από **10** σε **8** κιλά . Οι αλλαγές αυτές σίγουρα έχουν επιπτώσεις στην ζωή μας και στην υγεία μας, που θα φανούν αργότερα, στα νοσήματα που θα πλήξουν την γενιά των σημερινών τριαντάρηδων.

Κύρια αιτία θανάτου σε όλες τις βιομηχανικές κοινωνίες είναι σήμερα τα καρδιακά νοσήματα , και γι αυτό οι καρδιολόγοι μας συνιστούν να αλλάξουμε τρόπο ζωής , και κυρίως διατροφής. Το μυστικό της υγιεινής διατροφής για μένα είναι να επιλέγουμε υγιεινές τροφές , και να τις παρασκευάζουμε υγιεινό τρόπο. Εμείς οι σημερινοί γονείς πρέπει να μάθουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν υγιεινές γευστικές προτιμήσεις, και υγιεινές συνήθειες διατροφής. Η παραδοσιακή μας διατροφή δεν είναι μόνο υγιεινή, αλλά και ιδιαίτερα νόστιμη, και πρέπει να αποτελείται από πλήρη δημητριακά , λαχανικά ωμά, και μαγειρεμένα με λάδι ελιάς {ωμό}, φρούτα, και ξηρούς καρπούς, και αποφυγή κρέατος και λίπους. Πρέπει να ξέρουμε όμως ότι μόνο η παραδοσιακή διατροφή της γιαγιάς θα εξασφαλίσει στα μικρά παιδιά την παραδοσιακή υγεία και μακροζωία των Ελλήνων.

Η διατροφή πρέπει να είναι τόση ώστε να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού σε δομικά υλικά, πρωτεΐνες , άλατα κλπ, σε ενέργεια, υδατάνθρακες, λίπη και βιοκαταλύτες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Δεν πρέπει να είναι περισσότερη γιατί δημιουργείται παχυσαρκία με όλες τις συνέπειές της και οι διάφορες αρρώστιες μεταβολισμού όπως ο σακχαρώδης διαβήτης. Ούτε όμως και μικρότερη γιατί παρουσιάζονται προβλήματα υποθρεψίας η οποία προκαλεί βλάβη στους ιστούς και τα όργανα.

Πρέπει να συμβουλέψουμε τους νέους μας πρωταρχικά να τρώνε υγιεινές τροφές από μικροί και πώς να την βρίσκουν στην φυσική της κατάσταση. Σήμερα δυστυχώς οι νέοι μας ακολουθούν άλλο είδος διατροφής όπως αυτό των φάστ - φούντ. Συνιστούμε να αποφεύγουν τις τροφές που μπλοκάρουν τον οργανισμό , τον διεγείρουν και τον κουράζουν.

Και συγκεκριμένα: να αποφεύγουνε τον καφέ, το μαύρο τσάι , τα καρυκεύματα, τα τσιγαριστά τις πικάντικες σάλτσες, τα πολύ μαγειρεμένα, τα ψημένα η καμένα ποσταρισμένα φαγητά. Τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, αυτά που έχουν πρόσθετες ουσίες, συνθετικές βιταμίνες, τα ραφιναρισμένα, τα κονσερβοποιημένα, το αλκοόλ, τα αεριούχα ποτά, την άσπρη ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι, το αλάτι, όλα τα γλυκίσματα εκτός από το μέλι και τα ξηρά αποξηραμένα φρούτα. Ακόμη και τα φρούτα και τα λαχανικά που παράγονται εκτός εποχής με μη φυσικές διαδικασίες.

Τέλος να αποφεύγουμε το κάπνισμα, και όλες τις διεγερτικές χημικές ουσίες . Έτσι λοιπόν πρέπει να αποφεύγουν την άσπρη ζάχαρη «γλυκός φονιάς», και ότι γίνεται από αυτή. Το άσπρο αλεύρι και ότι γίνεται από αυτό. Το ζωικό λεύκωμα από όπου και αν προέρχεται , σε όλες ανεξαιρέτως στις βαριές ασθένειες. Εκείνοι που νοιώθουν καλά μπορούν να πάρουν ζωικό λεύκωμα μία η δύο φορές την εβδομάδα εάν τους λείπει.

Αποφεύγετε συστηματικά, το κακάο, τα αφεψήματα, τα οινοπνευματώδη, το αλάτι, τα αναψυκτικά του εμπορίου, τα τηγανητά και τα τσιγαριστά φαγητά, το ξύδι, τα μπαχαρικά, τις κονσέρβες, τα αλλαντικά, τα τουρσιά, όλα τα τυριά ζωής προέλευσης, το άσπρο ψωμί, τα λευκά ζυμαρικά, το γυαλισμένο ρύζι, τα καμένα λάδια και τα βούτυρα, τα ζαχαρωτά κάθε λογής, (μπισκότα - σοκολάτες…), τα παγωτά, τις σάλτσες του εμπορίου, την μαργαρίνη, και το γάλα και το κρέας.

Προσοχή όμως γιατί το άδειο στομάχι όπως και το παραγεμισμένο ενέχει τους ίδιους κινδύνους για την υγεία. Στα μικρά παιδιά ο τραχανάς από ξινόγαλο για τα νήπια και τα παιδιά είναι ένα ιδεώδες φαγητό, αρκεί να προστεθεί στο κρύο νερό πριν μπει στην σιγανή φωτιά, ανακατώνοντάς το μέχρι να κοχλάσει. Εκτός από λίγο αλάτι δεν χρειάζεται να προσθέσετε τίποτα άλλο. Έτσι θα σπάσει το σπυρί και θα γίνει χυλός. Ωσάν αρίστης διατροφής μέσον προφυλάσσει 80-90% από τις εντερίτιδας. Να τρώτε ψωμί από σιτάρι που θα έχει πίτουρο και όλα τα συστατικά που υπάρχουν στο σπυρί του σιταριού. Τα όσπρια , τα δημητριακά, το αναποφλοίωτο ρύζι και αν είναι δυνατό όχι από υβρίδια γιατί είναι περισσότερο στείρα. Ξηροί καρποί , σουσάμι αλεσμένο , μια δύο κουταλιές της σούπας και ότι βγαίνει από τους κήπους και τους αγρούς.

Ότι δύναται να τρώγεται ωμό και φρέσκο είναι το ιδεώδες , και ότι βράζετε από τα χορταρικά , πάντα σε σιγανή φωτιά, με λίγο νερό και να μην παραβράζεται.

Τον ζωμό από τα χόρτα , και ιδιαίτερα τα άγρια, να μην το χύνετε αλλά να βράζετε με αυτά τα άλλα φαγητά σας. Να έχετε υπόψη σας ότι τα τηγανητά και τα πολύ υδρόφιλα γίνονται υδρόφοβα, δηλαδή από ευκολοχώνευτα γίνονται δυσκολοχώνευτα. Προτιμάτε για τα τηγανητά το τηγάνι να θερμαίνεται πάνω σε βραστό νερό «Μπεν-μερί» . Καλό είναι να συνδυάζονται τα χορταρικά που έχουν κονδύλους μέσα στην γη «π.χ. ραπάνια καρότα, παζάρια,», με άλλα .

Μην τρώτε τίποτα αν σας είναι δυνατόν που να μην είναι εποχής ! Διότι έτσι αποφεύγετε την πρόσληψη νιτρικών , αλλά και άλλων φυτοφαρμάκων τα οποία χρησιμοποιούνται κατά κόρον στα θερμοκήπια. Γιατί τα εκτός εποχής διαφέρουν στο μέγεθος , είναι πιο μεγάλα, έχουν ανώμαλο σχήμα, μειωμένο άρωμα. Αλλά η τέλεια εμφάνιση ενός προϊόντος δεν συμβαδίζει με την υγιεινή και την περιεκτικότητα σε θρεπτικές ουσίες. Πιο κάτω θα σας παραθέσουμε ένα πίνακα σύγκρισης οσπρίων με το κρέας σε θρεπτικά συστατικά ως παράδειγμα. **Τα όσπρια είναι πλουσιοπάροχα σε πρωτεΐνες υδατάνθρακες, λίπη, και ίνες, και σε βιταμίνες ,μεταλλικά άλατα-αμινοξέα.**

Συγκριτικός πίνακας τεσσάρων οσπρίων με κρέας

Νωπά συστατικά 100 Γραμμάρια.

	A MG	B1 MG	B2 MG	B3 MG	B6 MG	B9 MG	C MG	H MG	E MG	K MG	Ίνες GR	Λίπη GR	πρωτεΐνες
Φακές	60	0,5	0,25	1,5	0,5	0,1	-	0,13	-	-	4	1,1	25
Φασόλια	-	0,6	0,2	-	0,3	0,1	2	0,01	4	-	4	1,6	21,3
Αρακάς	640	0,32	0,15	0,3	0,2	0,2	27	0,01	0,6	0,3	2	17	24,2
Σόγια	80	1,14	0,3	1,2	0,6	0,2	-	0,06	8	-	5	17,7	
Βοδινό													
Πλευρά	20	0,1	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	8,2	21
Μπούτι	50	0,8	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	25,3	17,4

Συνεχίζοντας θέλω να πιστεύω ότι όλες οι μητέρες του κόσμου θα ήθελαν τα βλαστάρια τους να προτιμούν τις υγιεινές τροφές όπως αυτές που αναφέραμε πιο πάνω.

ΑΝ ΥΠΟΦΕΡΕΤΕ ΑΠΟ…	ΤΡΩΤΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ…
Ακμή	Ψευδάργυρος,Βιταμίνη A,C.
Ούλα που ματώνουν	Βιταμίνη C.
Σπυριά καλόγηροι	Βιταμίνη C.
Κυκλοφοριακά προβλήματα-πόδια	Βιταμίνη E.
Δυσκοιλιότητα	Γιαούρτι-Μαγνήσιο
Πληγές-Σκασίματα (ούλα-στόμαα)	Βιταμίνη B.
Πιτυρίδα	B-C-D-E-A-F, και όχι ζάχαρη
Ξηροδερμία	Βιταμίνη A -Σίδηρος
Προβλήματα στα μαλλιά	Βιταμίνη E- και όλες οι B
Αιμορροΐδες	Βιταμίνη B6
Δυσπεψία	Γιαούρτι
Αϋπνία	Χολίνη-Ινοσιτόλη-Λεκιθίνη-Ασσβέστιο
Πόνοι στις κλειδώσεις	Ασβέστιο-Βιταμ. D-C-B- Φολικό οξύ
Εμμηνόπαυση	Μαγνήσιο
Μυϊκή αδυναμία	B
Ναυτία εγκυμοσύνης	B
Νευρικότητα	B-Ψευδάργυρος
Λιπαρό δέρμα	B
Ένταση πριν τα έμμηνα	B
Ψωρίαση	A
Άγριο δέρμα	Ψευδάργυρος
Ναυτία	B6
Ραβδώσεις	Ψευδάργυρος-B6
Εγχειρήσεις –πληγές Άγχος	A-C-EE-Ψευδάργυρος
Ένταση	E-C-Λεκιθίνη-Ψευδάργυρος
Αναιμία	B12-C-Φολικό οξύ
Αρθριτικά	A-C-D—B
Χοληστερίνη	E-F
Κρυολόγημα	A-C-Φιλικό οξύ
Κολίτιδα	A-C-D-
Κακή όραση	A-D-B
Κούραση	B1-B6-A-B-C
Πυρετός	C
Πονοκέφαλος	B6-B-C
Καρδιά	A-C
Νεφρά	A-B-E-F

Αλλά δυστυχώς όμως όλα τα παιδιά του κόσμου προτιμούν τα γλυκά, τσιπς, πίτσες, την περιβόητη κόκα- κόλα, και την μακαρονάδα. Εντούτοις όμως υπάρχουν μερικοί τρόποι, να συνηθίσει κανείς τα παιδιά να προτιμούν τις υγιεινές τροφές όπως:

Προσφέρετε τους στα γεύματα μεγάλη ποικιλία τροφών. Όσο μπορείτε νωρίτερα και εάν είναι δυνατόν από την ηλικία των 5 ετών. Μην χρησιμοποιείτε την τιμωρία για να αναγκάσετε το παιδί

να φάει κάποια υγιεινή τροφή. Γιατί έτσι θα αντιπαθήσει την υγιεινή τροφή. Δίνετε στο παιδί σας υγιεινές τροφές ωσάν επιβράβευση της καλής συμπεριφοράς του , γιατί έτσι όταν πηγαίνει σχολείο θα συνηθίσει να τρώγει υγιεινό κολατσιό. Επίσης τρώτε και εσείς υγιεινές τροφές.

Συγκριτικός πίνακας ξηρών καρπών και κρέατος

Είδη τροφίμων Θερμίδες	**Νερό**	**Λευκώματα**	**Υδατάνθρακες**		**Λίπος**
Καρύδια	0	15	24	57	665
Αμύγδαλα	4	18	18	54	630
Φουντούκια	0	16	14	63	690
Κρέας	74	20	0,5	7,5	155

Γιατί εάν το παιδί βλέπει συνεχώς εσάς να μασουλάτε π.χ. άψητους ξηρούς καρπούς θα θέλει να φάει και εκείνο. Πρέπει να ξέρετε ότι οι πιο εμπεριστατωμένες έρευνες στον τομέα της γεροντολογίας, και της ανθρώπινης βιολογίας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο άνθρωπος είναι προγραμματισμένος να ζει από την φύση του 110 έως 120 χρόνια. Το γεγονός ότι λίγοι άνθρωποι φθάνουν σε αυτή την ηλικία είναι από λάθη και παραλείψεις, ανάμεσα στις οποίες <u>βαρύνουσα θέση</u> έχει η κακή ανθυγιεινή διατροφή.

Μην ξεχνάτε πως ο οργανισμός ιδιαίτερα των παιδιών, έχει αυξημένες ανάγκες γι αυτό πρέπει να καταρτίζετε πάντα ανάλογα με την ηλικία ένα υγιεινό διαιτολόγιο το
οποίο πρέπει να ακολουθείται, και όχι να μαγειρεύετε έτσι στην τύχη, και προπαντός να μην τρώνε έξω τα παιδιά, γιατί ποτέ δεν ξέρουν τι θα τα σερβίρουν.

Στις **16 Οκτωβρίου** γιορτάζετε η παγκόσμια ημέρα διατροφής, και δυστυχώς στην χώρα μας δεν έχουμε συνειδητοποιήσει τι είναι σωστή διατροφή και τι όχι. Τα χάμπουργκερ αγνώστου προελεύσεως κρέατα με ….πλαστικά ψωμάκια είναι τα δηλητήρια που σερβίρουν τα φαστφουντάδικα τα οποία έχουν κυριαρχήσει στην προτίμηση των νέων γι αυτό συνιστάται προσοχή.

Εμείς δυστυχώς πολλές φορές υιοθετούμε συνήθειες που άλλες χώρες εγκαταλείπουν. Ο κυριότερος προσωπικός παράγοντας διατροφικής συμπεριφοράς είναι η μάθηση. Το βιβλίο αυτό γράφτηκε κυρίως για τον Ελληνικό πληθυσμό , και ο κύριος σκοπός είναι η μάθηση . Γιατί μέσα από την μάθηση αποκτάται η δυνατότητα επιλογής των τροφών ανάλογα με την καταλληλότητά τους , την ασφάλεια και την συνολική θρεπτική αξία τους .

Σήμερα, η σχέση καλής υγείας και υγιεινής διατροφής είναι πιο δυνατή παρότι τα προηγούμενα χρόνια. Αυτό το λέω γιατί σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες οι αιτίες θανάτου είναι (τα καρδιο-αγγειακά νοσήματα-καρκίνος και ατυχήματα).

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η διατροφή δεν είναι μόνο σωματική ανάγκη , δεν είναι μόνο καλή υγεία, αλλά είναι και μεγάλη ευχαρίστηση και ηδονή .

Σήμερα υπάρχει μία επιθετική διαφήμιση με σωρεία νέων τροφίμων , που δεν υπήρχαν λίγα χρόνια πριν . Έχουμε γεμίσει διοξίνες ,εγκεφαλοπάθειες, ραδιενεργά κατάλοιπα, ξένο-οιστρογόνα, βρωμιούχα, μεταλλαγμένα, που όμως όλα παρέρχονται και ξεχνιούνται όταν

κάποιος τα βγάζει στην επιφάνεια πότε-πότε, και οι συζητήσεις που γίνονται γι αυτά κρατάνε μόνο για λίγες μέρες και πάλι από την αρχή.

Οι κίνδυνοι δεν είναι μόνο για εμάς αλλά και για τούς απογόνους μας, και σας υπενθυμίζω ότι η μόλυνση δεν έχει σύνορα, και εμείς παραμένουμε θεατές και τίποτα άλλο. Αυτό το βιβλίο σας προσφέρει τόσο πλούσιο υλικό και ενημερωτικά κείμενα για θέματα υγείας, και διατροφής, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες, οδηγίες και συμβουλές, που θα σας επιτρέψουν να αντιμετωπίσετε τυχόν προβλήματα υγείας που σας απασχολούν και να βελτιώσετε την διατροφή σας, και τον τρόπο ζωής σας, προλαμβάνοντας τις ασθένειες , που σας απειλούν , και έτσι εξασφαλίζετε υγεία ευεξία και μακροβιότητα , και ταυτόχρονα καλύτερη ποιότητα ζωής, τόσο για σας τους ίδιους , και για την οικογένεια σας.
Πιστεύω και είμαι βέβαιος ότι θα αξιοποιήσετε αυτά που θα διαβάσετε και θα τα εφαρμόσετε στην ζωή σας, για να την αναβαθμίσετε. Δεν πρέπει να μας διακατέχει άγνοια και αδιαφορία για τον σωστό τρόπο διατροφής και διαβίωσης, γιατί έτσι υποθηκεύουμε το μέλλον των επομένων γενεών , και προετοιμάζουμε αυριανούς καρκινοπαθείς, καρδιοπαθείς διαβητικούς, υπερτασικούς, αλλεργικούς, και καταθλιπτικούς παχύσαρκους. Γι αυτό οφείλουμε να πάρουμε πιο δραστικά μέτρα και να επιχειρούμε το καλύτερο δυνατόν σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

-Απομακρυνθείτε από την καφεΐνη!-



Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, κατά μέσον όρο κάθε Έλληνας πίνει 1,6 καφέδες την ημέρα – ποσότητα που μας δίνει σε παγκόσμιο επίπεδο την... $13^{η}$ θέση σε κατανάλωση καφέ! (παρόλα αυτά κοιμούμαστε όρθιοι, και μας περνάνε και τα μνημόνια το ένα πίσω από το άλλο για ενενήντα εννέα χρόνια!).

Σύμφωνα με άλλα στοιχεία, παρ’ ότι είμαστε... μια χούφτα άνθρωποι, καταναλώνουμε το 0,64% της παγκόσμιας παραγωγής καφέ – ή 23.000 τόνους τον χρόνο!

Πάμε για καφέ; ΟΧΙ ευχαριστώ. Προτιμώ τσάι του βουνού, φασκόμηλο, η ένα χυμό φρούτων. Πόσους καφέδες πίνετε την ημέρα; Γνωρίζετε τους κινδύνους που παραμονεύουν πίσω από μερικά αθώα φλιτζανάκια καφέ;
Βέβαια πολλοί μερακλήδες θα προλάβουν και πούνε- Ε και τι έγινε; Ας δούμε όμως, πόσο πραγματικά επικίνδυνος μπορεί να είναι ο καφές, και ποιες οι συγκεκριμένες επιπτώσεις, που μπορεί να επιφέρει στον οργανισμό η συνεχής λήψη καφεΐνης, το κύριο συστατικό του καφέ, που ανήκει στα μορφινοειδή, και είναι μια νευροτοξίνη , η οποία παγιδεύει το νευρικό σύστημα, και μας προξενεί την απάτη ότι έχουμε ευεξία (δηλαδή ότι μας ξυπνάει) ,αλλά στην πραγματικότητα είναι δηλητήριο. Η καφεΐνη αρχικά προκαλεί υπερενεργητικότητα και φαινομενικά ελαττώνει την κούραση, Αυτό όμως συμβαίνει για πολύ λίγο, αφού ο λήπτης γρήγορα επανέρχεται στην αρχική κατάσταση και αυτή την φορά νοιώθει πολύ πιο κουρασμένος και πιο πεσμένος! Η αλήθεια είναι ότι ο οργανισμός μας για να πετάξει την καφεΐνη που εμείς πίνουμε επαναστατεί και αυτό εμείς το λαμβάνουμε ως ευεξία
Ας μην ξεχνάμε ότι η καφεΐνη δεν είναι τίποτα άλλο παρά δηλητήριο και ανήκει στα μορφινοειδή και κατεβάζει και το ph στον οργανισμό μας (από 7,365 που είναι το αίμα μας) ,που το pH πάνω από 7 είναι αλκαλικό και κάτω από το 7 είναι όξινο, που σημαίνει ότι το 80% των τροφών που θα τρώμε πρέπει να είναι αλκαλικές, και ο καφές έχει Ph. 5,5 και κάτω, που σημαίνει ότι είναι αρκετά όξινος και συγκεκριμένα στο στομάχι μας μετά την λήψη του . Αν το βάλουμε απ ευθείας στην φλέβα μας μπορεί και να επιφέρει τον θάνατο σε μικρή ποσότητα όπως και η νικοτίνη. Μια από τις πιο σοβαρές συνέπειες του καφέ είναι και ο καρκίνος, που –πιθανότατα- δημιουργείται στο πάγκρεας. Ο καφές τονώνει διεγείρει αλλά πρόσκαιρα. Ο λήπτης της καφεΐνης αν δεν έχει δεύτερη και τρίτη ποσότητα θα νοιώθει κουρασμένος, εξαντλημένος!

(Πριν μιλήσουμε για την βλαβερότητα του καφέ θα πάρετε ένα <u>καφεδάκι;</u>)



Από την άλλη όμως φαίνεται και είναι δύσκολο κα κοπεί μια τέτοια συνήθεια αφού πολλοί από εμάς ξεκίνησαν να πίνουν καφέ <u>εδώ και πολλά-πολλά χρόνια</u>. Αν τα άτομα που πίνουν πολλούς καφέδες την ημέρα αποφασίσουν ξαφνικά και απότομα να το κόψουν, θα έχουν συχνούς πονοκεφάλους, και θα κουράζονται πιο εύκολα από πριν. Γι αυτό αν ποτέ αποφασίσετε να κόψετε τον καφέ, θα ήταν φρονιμότερο να τον περιορίσετε προσωρινά σιγά-σιγά και σταδιακά. Είναι εύκολο αρκεί να αντιληφθείτε πως τα καθημερινά σας προβλήματα, το άγχος της εργασίας, οι φασαρίες στο σπίτι, δεν λύνονται με ένα φλιτζάνι καφέ!

Ο καφές δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια <u>πλασματική ανάγκη</u> που λαθραία έχει περάσει στην ζωή μας <u>**πολύ εντέχνως**</u>. Όταν ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ξεκούραση αυτό σημαίνει ότι επιβάλλεται να τον ξεκουράσετε! Με το να τον πιέζετε πίνοντας διαρκώς καφέδες το μόνο που θα καταφέρετε να φτάσετε στα άκρα και να δημιουργήσετε προβλήματα στην υγεία σας. Μπορούμε κάλλιστα να αντικαταστήσουμε τον καφέ με διάφορους χυμούς. Πιστεύω ότι αξίζει τον κόπο να κάνετε μια προσπάθεια. Ύστερα από όλα αυτά εσείς επιμένετε ακόμα στο παλαιολιθικό –πάμε για καφέ- , η στο πάμε για τσάι του βουνού, η κάτι άλλο από τα τόσα χιλιάδες βότανα που έχει η Ελληνική φύση, φασκόμηλο η ένα χυμό φρούτων;

Ο καφές περιέχει όπως είπαμε την καφεΐνη, μια αλκαλοειδή ουσία ναρκωτική, η οποία συναντάται επίσης στο κινέζικο μαύρο τσάι, στα διάφορα αναψυκτικά τύπου κόλα , στην σοκολάτα, στο κακάο, και σε διάφορα γλυκίσματα. Όλα αυτά τα προϊόντα και κυρίως ο καφές αποτελούν παγίδες επικίνδυνες για μικρούς και μεγάλους . Η καφεΐνη εκτός του ότι είναι τονωτική, επιφέρει αϋπνία , πονοκεφάλους δυσφορία, μειώνει την όρεξη, επιταχύνει τον σφυγμό, και κάνει την καρδιά σας να χτυπά ανώμαλα, προκαλεί συσσώρευση αίματος στο πρόσωπο, που κοκκινίζει υπερβολικά, και τέλος πολύ συχνά προκαλεί ρίγη. Μερικά παυσίπονα να ξέρετε περιέχουν καφεΐνη μέχρι και 130 χιλιοστόγραμμα σε δόση δύο χαπιών ενώ σε ένα φλιτζάνι περιέχεται 85 χιλιοστόγραμμα .Το τίμημα της υγείας είναι δύσκολο, γιατί ο καφές ανεβάζει και την χοληστερίνη, αυξάνει και την πίεση του αίματος. <u>Η χοληστερίνη μετά από έρευνες αποδείχτηκε ότι ανεβαίνει μέχρι και 23% σε διάστημα περίπου έξι εβδομάδων.</u> Και αυτός ακόμη <u>ο Ντεκαφεινέ</u> προκαλεί την έκκριση όξινου γαστρικού υγρού στο στομάχι γεγονός που προκαλεί δυσπεψία, γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα και έλκη. Στην ουροδόχο κύστη προκαλεί <u>μια ενοχλητική τάση για ούρηση</u> και μαζί με το κάπνισμα –προκαλείται καρκίνος ουροδόχου κύστης (**θηλώματα**).

Περιεκτικότητα ροφημάτων σε καφεΐνη στα 100 gr:

Τρόφιμα Ροφήματα	Ποσότητα Καφεΐνης (mg)
Μαύρη σοκολάτα (50ml)	25
Σοκολάτα γάλακτος (50ml)	10
Αναψυκτικά τύπου cola (330 ml)	37
Τσάι (220ml)	50
Ενεργειακά ποτά (250ml)	80
Καφές φίλτρου (200ml)	115-175
Καφές στιγμιαίος (180ml)	65-100
Καφές Εσπρέσο (60ml)	80
Καφές Ελληνικός (60 ml)	40-50

Η χρήση καφεΐνης προκαλεί οστεοπόρωση. Προσοχή στα άτομα με ενεργό έλκος γιατί η καφεΐνη ελαττώνει την απορρόφηση σιδήρου και ασβεστίου. Αν έχει κανείς υπερευαισθησία στον καφέ – και η ευαισθησία αυτή είναι διαφορετική από άτομο σε άτομο – ακόμα και ένα φλιτζάνι μπορεί να διαταράξει τον ύπνο το βράδυ, κατά την δρα Σάιν Πόρτερ, από την Βρετανική Διαιτητική Εταιρεία. Ποιο είναι το αντίδοτο; Να μην πίνετε καφέ μετά τις 3-4 το μεσημέρι, διότι απαιτούνται περίπου **οκτώ ώρες** έως ότου αποβάλλει εντελώς ο οργανισμός την καφεΐνη που περιέχει.

Επιπλέον, πάνω από ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα δεν είναι ότι το καλύτερο για τις εγκύους, διότι μπορεί να οδηγήσει σε υπερπαραγωγή των ορμονών του στρες (της κορτιζόνης και της αδρεναλίνης), που με τη σειρά της αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής.

Πάνω από 3 φλιτζάνια καφές την ημέρα μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος – ίσως διότι κάνει την καρδιά να χτυπάει πιο γρήγορα, αυξάνοντας ελαφρώς την αρτηριακή πίεση, κατά την δρα Σένκερ.

Υπάρχουν επίσης μελέτες που δείχνουν πως τέσσερα φλιτζάνια καφέ την ημέρα διπλασιάζουν τον κίνδυνο εκδηλώσεως ρευματοειδούς αρθρίτιδας – εύρημα που αποδίδεται στο ότι μάλλον η αυξημένη πρόσληψη καφεΐνης αυξάνει τα επίπεδα ουσιών στον οργανισμό που οδηγούν στην φλεγμονή

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει πως πάνω από πέντε φλιτζάνια καφέ την ημέρα αποτελούν παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη οστεοπόρωσης, διότι η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση του ασβεστίου. Αν και το θέμα παραμένει ανοιχτό, η Εθνική Εταιρεία Οστεοπόρωσης της Βρετανίας συνιστά στις γυναίκες να μην υπερβαίνουν τα πέντε φλιτζάνια καφέ την ημέρα.

Όσον αφορά τα έξι ή περισσότερα φλιτζάνια την ημέρα, αυτά μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης, επειδή περιέχουν πάρα πολλή καφεΐνη. Μαζί με την απώλεια υγρών, μπορεί να επιταχύνουν και την αποβολή σημαντικών ιχνοστοιχείων και βιταμινών, όπως η βιταμίνη Β6, με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος νεφρολιθίασης.

Οι τόσο μεγάλες ποσότητες καφέ ενδέχεται επίσης να αυξάνουν την αρτηριακή πίεση και, κατ' επέκταση, τον κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων, κατά την δρα Σένκερ. Χώρια – προσθέτει - που διεγείρουν την παραγωγή ορμονών του στρες, με συνέπεια να είναι κανείς μονίμως «στην τσίτα», με ότι αυτό μπορεί να συνεπάγεται για την υγεία του.

-Πρωτεΐνες-

Είναι **αζωτούχες οργανικές ενώσεις** και υπάρχουν σε ζωικής και φυτικής προελεύσεως τροφές Αυτές συνθέτονται από τα αμινοξέα. Επειδή το κρέας έχει όλα τα αμινοξέα θεωρείται πλήρης τροφή. Για να αποφύγουμε την κατανάλωση κρέατος συνδυάζουμε π.χ. όσπρια με σκούρο ρύζι και ψωμί- φασόλια με ψωμί και λαχανικά-ρύζι με ψωμί και λαχανικά- σόγια με ψωμί και λαχανικά

Το 10% του βάρους ενός ανθρώπου αποτελείται από πρωτεΐνη. Οι πρωτεΐνες δεν πέπτονται εύκολα και δημιουργούν δηλητηριώδη αέρια στο παχύ έντερο **και εισχωρούν και στο αίμα μέσω του εντερικού αυλού.**

Η ζημιά που γίνεται είναι ο Διαβήτης, Αρθριτικά, Ανωμαλία στους νεφρούς, Αρτηριοσκλήρυνση, συγκέντρωση ουρικού οξέως στο αίμα, Καρδιοπάθειες, Δυσκοιλιότητα, Αυτοτοξαιμία, και αφήνουν επίσης τοξικά κατάλοιπα στους ιστούς. Εάν σας αρέσει και τρώτε

συνεχώς κρέας **χωρίς** διπλάσια τουλάχιστον ποσότητα σαλατικών θα είστε **συνεχώς** στον προθάλαμο κάποιου ιατρείου! Σύμφωνα με την μελέτη της Κίνας του Δρος Colin Campbell η καθημερινή κατανάλωση πρωτεΐνης δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% ,και σε γραμμάρια μεταφράζεται σε 50-60 γραμμάρια ημερησίως!

425 γραμμάρια σπανάκι μας δίνουν 12 γρ. πρωτεΐνη και δύο κουταλιές της σούπας ρεβίθια βρασμένα μας δίνουν 5 γρ.

Μια μοσχαρίσια μπριτζόλα 55 γρ. μας δίνει 5 γρ. πρωτεΐνης. Η διαφορά είναι στην **ποσότητα και στην ποιότητα** της πρωτεΐνης που καταναλώνουμε.

Η πρωτεΐνη του γάλατος επειδή περιέχει 70-80% καζεΐνη είναι η χειρότερη μορφή πρωτεΐνης, σύμφωνα με την **Μελέτη της Κίνας**, ενώ η πρωτεΐνη της βιολογικής σόγιας είναι αρίστη διότι εμπεριέχει και **όλα τα αμινοξέα** χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό μας όπως και το αβοκάντο. Η αποφυγή του καρκίνου γίνεται μόνον με πρόσληψη φυτικών ινών, αποφυγή ζωικών πρωτεϊνών, μη κατανάλωση λιπαρών, **θα ακολουθήσουν πίνακες στο βιβλίο για να γίνουμε πιο κατανοητοί εμείς ,και πιο υγιείς και αδύνατοι εσείς!.**

-Οι ασθένειες της αφθονίας-

(Ασθένειες διατροφικής υπερβολής Η δυτικές ασθένειες):

Καρκίνος (παχέως εντέρου), πνεύμονα, μαστού ,λευχαιμία, παιδικού εγκεφάλου, στομάχου, ήπατος), Διαβήτης, Στεφανιαία νόσος. Στην αγροτική κίνα αυτές ήταν άγνωστες όσο διαρκούσε η μελέτη διότι η χοληστερίνη άρχιζε από τα 150 και όχι από το 200.

Ο μεταβολισμός των ζωικών πρωτεϊνών που καταναλώνονται παραπάνω από την πραγματική ανάγκη αφήνει τοξικά υπολείμματα μεταβολικών αποβλήτων στους ιστούς, προκαλεί αυτό-τοξαιμία, υπέρ-οξύτητα και διατροφικές ανεπάρκειες, συσσώρευση ουρικού οξέος και πουρίνες (purines) στους ιστούς, εντερική σήψη, και συμβάλλει στην ανάπτυξη πολλών από τις πιο κοινές και σοβαρές ασθένειές μας, όπως η αρθρίτιδα, η βλάβη των νεφρών, ουλίτιδα, σχιζοφρένια, οστεοπόρωση, αρτηριοσκλήρωση, καρδιακές παθήσεις, και καρκίνο. Μια υψηλή πρωτεϊνική διατροφή προκαλεί επίσης την πρόωρη γήρανση και χαμηλώνει την υπολογιζόμενη διάρκεια ζωής."

Έγκλημα και αίσχος για τον πολιτισμό μας αυτά που συμβαίνουν στο ζωικό βασίλειο!

Πάνω από 380 εκατομμύρια ζώα θανατώνονται/ημέρα σε ολόκληρο τον κόσμο. Πάνω από 140 δις ζώα τον χρόνο . Ενας άνθρωπος κρεατοφάγος στον δυτικό κόσμο μέχρι την ηλικία των 75 ετών καταναλώνει τα κάτωθι ζωικά προϊόντα.

Αμέτρητα νεκρά ψάρια (και σε κονσέρβες)
2.750 κοτόπουλα
46 γουρούνια
45 γαλοπούλες
13 πρόβατα
842 κατσίκες
19 αγελάδες
10 άλογα (σε κονσέρβες)

Η πρωτεΐνη αποτελείται από αμινοξέα, και αυτά τα αμινοξέα είναι κυριολεκτικά οι δομικές μονάδες του σώματός μας. Υπάρχουν 8 ουσιαστικά αμινοξέα που χρειαζόμαστε από τα τρόφιμα

για να χτίσει το σώμα μας τη "πλήρη πρωτεΐνη," και καθένα από αυτά τα αμινοξέα μπορεί να βρεθεί στα φρούτα και τα λαχανικά. (Υπάρχουν συνολικά 23 αμινοξέα που χρειαζόμαστε, αλλά το σώμα μας είναι σε θέση να παραγάγει 15 αυτά, αφήνοντας 8 που πρέπει να προσλάβουμε από τα τρόφιμα).

Υπάρχουν πολλά λαχανικά και μερικά φρούτα που περιέχουν και τα 8 ουσιαστικά αμινοξέα, όπως καρότα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι, καλαμπόκι, αγγούρι, μελιτζάνα, κατσαρό λάχανο, μπάμια, μπιζέλια, πατάτες, θερινό κολοκύθι, γλυκοπατάτες, ντομάτες και μπανάνες.

Αλλά ο λόγος που δεν χρειαζόμαστε και τα 8 ουσιαστικά αμινοξέα από μια τροφή ή από ένα γεύμα είναι ότι το σώμα μας αποθηκεύει αμινοξέα για μελλοντική χρήση. Από την πέψη των τροφών και από την ανακύκλωση των πρωτεϊνικών αποβλήτων, το σώμα μας διατηρεί ένα απόθεμα αμινοξέων, το οποίο κυκλοφορεί στα κύτταρα σε όλο το σώμα μέσω του αίματος και του λεμφατικού συστήματος. Αυτά τα κύτταρα και το συκώτι μας κάνουν συνεχώς καταθέσεις και αποσύρσεις από αυτό το απόθεμα, βασιζόμενα στην προσφορά και τη ζήτηση των συγκεκριμένων αμινοξέων.

Η πεποίθηση ότι η ζωική πρωτεΐνη είναι ανώτερη από τις φυτικές χρονολογείται πίσω στο 1914 όταν δύο ερευνητές ονόματι **Osborn** και **Mendel** διαπίστωσαν ότι οι αρουραίοι μεγάλωναν γρηγορότερα με ζωική πρωτεΐνη από όσο με την φυτική πρωτεΐνη. Από αυτά τα συμπεράσματα, το κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά ονομάστηκαν ως πρωτεΐνες "**κατηγορίας Α**", και οι φυτικές πρωτεΐνες ταξινομήθηκαν ως κατώτερη "**κατηγορία Β**."

Στα μέσα της δεκαετίας του '40, ερευνητές διαπίστωσαν ότι 10 ουσιαστικά αμινοξέα απαιτούνται για τη διατροφή ενός αρουραίου, και ότι το κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά παρείχαν και τα δέκα από αυτά τα αμινοξέα, ενώ το στάρι, το ρύζι και το καλαμπόκι όχι. Οι βιομηχανίες κρέατος, γαλακτοκομικών και αυγών εκμεταλλεύτηκαν στο έπακρο και τα δύο αυτά συμπεράσματα, με ελάχιστο σεβασμό για το γεγονός ότι οι θρεπτικές απαιτήσεις των αρουραίων είναι πολύ διαφορετικές από αυτές των ανθρώπων.

Ανακαλύφθηκε το **1952** ότι οι άνθρωποι χρειαζόντουσαν μόνο 8 ουσιαστικά αμινοξέα, και ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι μια άριστη πηγή για όλα αυτά. Τα πιο πρόσφατα πειράματα επίσης διαπίστωσαν ότι αν και η ζωική πρωτεΐνη επιταχύνει την αύξηση των αρουραίων, η ζωική πρωτεΐνη οδηγεί επίσης σε μια πιο σύντομη διάρκεια ζωής και υψηλότερα ποσοστά καρκίνου και άλλων ασθενειών. Υπάρχουν επίσης σημαντικές διαφορές στις πρωτεϊνικές ανάγκες των ανθρώπων και των αρουραίων.



ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΗΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ (Διατροφική έλλειψη %, κακές συνθήκες υγιεινής)

Πνευμονία, απόφραξη του εντέρου, πεπτικό έλκος, πεπτικές διαταραχές, πνευμονική φυματίωση, παρασιτικές ασθένειες, ρευματική καρδιοπάθεια, μεταβολικές & ενδοκρινολογικές ασθένειες εκτός του διαβήτη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Βεγκανισμός Ερωτήσειςκαι Επεξηγήσεις:

Είναι η συμπόνια στη πράξη. Είναι μια φιλοσοφία δυναμικής αβλάβειας, μια διατροφή και ένας τρόπος ζωής. Ο βιγκανισμός είναι ο σεβασμός προς τη ζωή που αναγνωρίζει τα δικαιώματα όλων των ζωντανών όντων και προεκτείνει προς αυτά τη συμπόνια, την ευγένεια, και το δίκαιο. Η βίγκαν διατροφή είναι το εργαλείο για να σταθούμε αντίθετοι στη βαναυσότητα και να μειώσουμε άμεσα το μαρτύριο των ζώων.

Βίγκαν/βέγκαν στα ελληνικά

Είναι αυτός που δεν περιλαμβάνει στη διατροφή του κανένα ζωικό προϊόν και κάνει μια διατροφή βασισμένη σε τρόφιμα φυτικής προελεύσεως. Η μη χρησιμοποίηση ζωικών προϊόντων αφορά επίσης και το ντύσιμο, τα καλλυντικά, τα προϊόντα οικιακού καθαρισμού και προσωπικής υγιεινής, όσο αυτό είναι πρακτικό και δυνατό. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν επιτέλους και στην Ελλάδα αρκετά προϊόντα καθαρισμού σπιτιού και προσωπικής φροντίδας που τα ίδια τα τελικά προϊόντα αλλά και τα συστατικά τους έχουν ελεγχθεί για την καταλληλότητά τους με εναλλακτικές μεθόδους, χωρίς τη χρήση πειραμάτων σε ζώα.

Οι βίγκαν με τη στάση ζωής τους προσπαθούν να κάνουν περισσότερο καλό και λιγότερο κακό και αυτό τελικά είναι μια διαδικασία ανεύρεσης επιλογών και εναλλακτικών που σέβονται και προστατεύουν τη ζωή όλων των ζωντανών όντων.

Τί τρώει ένας βίγκαν;

Γενικά τρώει ότι υπάγεται στις 5 ομάδες τροφών που είναι **λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί** και φυσικά όλα τα προϊόντα που φτιάχνονται με αυτές τις τροφές. Τελικά είναι εφικτό και εύκολο να είναι κάποιος βίγκαν.

Δεν είναι όμως το κρέας απαραίτητο;

Όχι και δεν έχει πεθάνει **κανείς** από την έλλειψή του. Απόδειξη οι βίγκαν σε όλον τον κόσμο, που ζουν, κάνουν παιδιά, θηλάζουν, αθλούνται και γενικά ζουν μία υγιή και πλήρη ζωή. Το κρέας δεν το χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε – το τρώμε μόνο **για την απόλαυση**, την συνήθεια, και την ευκολία μας.

Γιατί δεν πίνουν γάλα οι βίγκαν;

Το γάλα κάθε ζώου είναι κατάλληλο για το είδος του. Για παράδειγμα, το γάλα της αγελάδας είναι κατάλληλο για το μοσχαράκι, όχι για τον άνθρωπο, και παράγεται αποκλειστικά για το μοσχαράκι. Όμως το μοσχαράκι δεν θα γευτεί ποτέ το μητρικό του γάλα γιατί σφαγιάζεται ώστε να διατεθεί αυτό το γάλα στον άνθρωπο. Πολλοί βίγκαν φτιάχνουν το γάλα μόνοι τους από αμύγδαλα ή άλλους καρπούς.

Είναι λάθος να τρώει κανείς κρέας;

Δεν είναι θέμα σωστού ή λάθους είναι όπως το πάρει κανείς. Εάν κάποιος θέλει λιγότερα ζώα να υποφέρουν και να πεθαίνουν, τότε μπορεί να σταματήσει να υποστηρίζει τέτοιες πρακτικές μη τρώγοντας ζωικά προϊόντα, και να γλυτώσει από τις σύγχρονες εκφυλιστικές ασθένειες!. Ένας βίγκαν σώζει περίπου **100** ζωές το χρόνο.

Γιατί γίνεται κάποιος βίγκαν;

Η επιλογή υπαγορεύεται από καθαρά ορθολογικά κριτήρια για μια δίκαιη και ηθική σχέση με τα άλλα ζωντανά πλάσματα. Τις τελευταίες δεκαετίες βλέπουμε μια άνευ προηγουμένου στην

ιστορία της ανθρωπότητας μεγέθυνση και διόγκωση της βιομηχανικής εκτροφής ζώων. Αυτή η δυσάρεστη εξέλιξη έχει ως συνέπεια τη σφαγή του ασύλληπτου αριθμού των 55 δις ζώων παγκοσμίως κάθε χρόνο. Κάποιος γίνεται βίγκαν γιατί δεν θέλει να διαπράττεται η σημερινή θεσμοθετημένη βαναυσότητα προς τα ζώα στο όνομα του/της.

Δεν υπάρχει τίποτε το συγκλονιστικό και συνταρακτικό στην επιλογή αυτή. Απλά οι βίγκαν επιλέγουν να μην συμμετέχουν στο αχρείαστο μαρτύριο αισθανόμενων πλασμάτων πρωτίστως και κυρίως από τον σεβασμό τους προς αυτά.

Επίσης είναι η απάντησή τους στην κλιματική αλλαγή που προκαλείται από την εκτροφή των ζώων, για να προστατευθεί συνολικά η ακεραιότητα του περιβάλλοντος, η οποία υποβαθμίζεται από την αναποτελεσματική και μη αειφόρο πρακτική της βιομηχανικής εκτροφής ζώων.

Για πολλούς βιγκαν επιπλέον λόγοι είναι η αρμονία με την φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού και η φροντίδα για την υγεία.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να περάσει κάποιος στο βιγκανισμό δεν είναι μόνο η γνώση των γεγονότων αλλά η συνειδητοποίηση ότι προκαλούμε αχρείαστο μαρτύριο. Είναι η ξαφνική αναλαμπή στο μυαλό του ανθρώπου και η σύνδεση του κρέατος με ένα ζωντανό, αισθανόμενο πλάσμα. Αυτή είναι η αποφασιστική στιγμή και από εκεί και μετά δεν υπάρχει επιστροφή στο παρελθόν.

Είναι υγιεινή η βίγκαν διατροφή;

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι οι βίγκαν απολαμβάνουν ίδια ή καλύτερη υγεία και από τους απλούς χορτοφάγους και τους κρεατοφάγους. Η επίσημη θέση της American Dietetic Association είναι ότι η βίγκαν διατροφή είναι κατάλληλη για όλα τα στάδια της ζωής, αρκεί φυσικά να είναι ισορροπημένη και να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών. Αυτό σημαίνει ότι αν κάποιος τρώει συνεχώς τηγανιτές πατάτες ή άσπρο ρύζι είναι βέβαιο ότι δεν θα αποκομίσει τα οφέλη της βίγκαν διατροφής.

Τί γίνεται με θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνη, ασβέστιο, και σίδηρος;

Όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά υπάρχουν στην βίγκαν διατροφή και όλες οι Vegan Societies του κόσμου παρέχουν έγκυρη ενημέρωση για την βίγκαν διατροφή.

Αντιστρέφοντας το ερώτημα εύλογα μπορούμε να αναρωτηθούμε:

Από που θα πάρουμε τη βιταμίνη C, τη Βήτα καροτίνη, το φιλικό οξύ, το λυκοπένιο, τις ίνες, και τόσα άλλα θρεπτικά συστατικά που δεν υπάρχουν στα ζωικά προϊόντα; Αναγκαστικά θα πρέπει να βάλουμε στην διατροφή μας τις φυτικές τροφές, οι οποίες είναι πραγματικά πλούσιες σε πρωτεΐνη και στα άλλα συστατικά του κρέατος.

Και ακόμη η αγελάδα από πού παίρνει τις πρωτεΐνες της, το ασβέστιό της, κ.λπ. Άρα και εμείς λοιπόν γιατί να μην τις πάρουμε από πρώτο χέρι, δηλαδή από φυτικές πηγές.

Δεν υπάρχει **ούτε ένας άνθρωπος** που να έχει ανεπάρκεια πρωτεΐνης στον Δυτικό κόσμο.

Μπορεί κάποιος να γίνει αμέσως βίγκαν ή πρέπει να το κάνει σταδιακά;

Αυτό είναι καθαρά ατομική υπόθεση. Άλλοι κόβουν όλα τα ζωικά τρόφιμα «μαχαίρι», ενώ άλλοι φτάνουν εκεί περνώντας από το στάδιο του απλού χορτοφάγου (vegetarian). Και όσο πιο πολύ εμβαθύνει κάποιος στον αντίκτυπο της κρεατοφαγίας στα ζώα τόσο πιο πολύ νιώθει να πηγάζει από μέσα του η αναγκαιότητα να ξεκόψει το συντομότερο από αυτήν. Το πιο σημαντικό

είναι ότι κάποιος που κάνει έστω και ένα βήμα, οσοδήποτε μικρό, στην αποφυγή των ζωικών προϊόντων, βοηθά στον περιορισμό της κακοποίησης των ζώων.

Πώς θα κάνω τη μετάβαση στη βίγκαν διατροφή;

Στο αρχικό στάδιο θα βασιστούμε σε κλασσικές συνταγές χωρίς κρέας που μας αρέσουν. Μετά με αφετηρία τα 15-20 γνωστά πιάτα, προσθέτουμε συνεχώς και διευρύνουμε με νέες *τροφές και συνταγές. (βλέπε κεφ. Συνταγές Μαγειρικής)*

Τι χρειάζεσαι;

• *20 χορτοφαγικές συνταγές της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας*
• *κάνε μια λίστα με τα φαγητά χωρίς κρέας που σου αρέσουν*
• *εφοδιάσου με τα απαραίτητα τρόφιμα*

Τι είναι χορτοφάγος;

Χορτοφάγος είναι κάποιος που δεν τρώει το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά ή οποιοδήποτε υποπροϊόν σφαγείων όπως η ζελατίνη. Οι χορτοφάγοι ζουν με μια διατροφή δημητριακών, όσπριων, κελυφωδών (ξηρών) καρπών, σπόρων, λαχανικών και φρούτων, με ή χωρίς αυγά ελευθέρας-βοσκής, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι χορτοφάγοι που δεν τρώνε τίποτα που να περιέχει γαλακτοκομικά προϊόντα ή αυγά ονομάζονται ολικά χορτοφάγοι (vegans).

Δεν είναι δύσκολο να είσαι χορτοφάγος;

Καθόλου. Οι χορτοφαγικές τροφές είναι ευρέως διαθέσιμες στα καταστήματα και τα εστιατόρια, είναι εύκολο να τις μαγειρέψουμε και πιθανότατα ήδη τρώμε πολλά χορτοφαγικά γεύματα όπως φασόλια, πατάτες, σαλάτες χωρίς καν να το βάλουμε στο μυαλό μας. Δεν είναι καθόλου θυσία να σταματήσουμε το κρέας όταν υπάρχουν τόσες πολλές εύγευστες συνταγές και τόσα πολλά νόστιμα τρόφιμα να δοκιμάσουμε. Επιπλέον θα έχουμε την ικανοποίηση της γνώσης ότι τρώμε μια υγιεινή διατροφή που δεν περιλαμβάνει το φόνο ζώων ή την κατάχρηση των πόρων της Γης.

Πού θα αγοράσω όλα αυτά τα νέα τρόφιμα για τη χορτοφαγική μου διατροφή;

Ακριβώς εκεί που αγοράζουμε όλα τα τρόφιμα - στις λαϊκές αγορές, στα καταστήματα τροφίμων και ακόμη στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων και στις βιολογικές λαϊκές. Τα χορτοφαγικά τρόφιμα και στη "πρωτογενή μορφή τους" ως δημητριακά, όσπρια και λαχανικά είναι ευρέως διαθέσιμα παντού.

Τι λέμε στους φίλους μας;

Δεν χρειάζεται να έρθουμε σε προστριβές, απλά συγκεντρώνουμε όσο πιο πολλές πληροφορίες για τη χορτοφαγία έτσι ώστε ήρεμα να μπορούμε να εξηγήσουμε την απόφασή μας. Κατόπιν προσπαθούμε να τους προσφέρουμε να δοκιμάσουν μερικά από τα εύγευστα χωρίς κρέας γεύματα που απολαμβάνουμε και τους αφήνουμε να κρίνουν και να αποφασίσουν από μόνοι τους.

Δεν είναι υποκριτικό που οι χορτοφάγοι φορούν ακόμα δέρμα ή εκμεταλλεύονται τις αγελάδες για το γάλα τους;

Υπάρχει ένα πολύ δυνατό επιχείρημα για να γίνουμε ολικά χορτοφάγοι (vegan) - να σταματήσουμε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και οποιαδήποτε άλλα ζωικά υποπροϊόντα. Αλλά ρεαλιστικά μιλώντας, λίγοι άνθρωποι μπορούν να γίνουν από κρεατοφάγοι vegan αμέσως. Η χορτοφαγία είναι ένα πολύ σημαντικό ενδιάμεσο στάδιο. Και ακόμα κι αν ποτέ

δεν γίνουμε vegan, έχουμε ήδη έναν αντίκτυπο και έχουμε σώσει τις ζωές πολλών ζώων απλά με το που σταματήσαμε να τρώμε κρέας. Κάθε άλλο παρά υποκριτές είμαστε, μιας και καταβάλλουμε προσπάθεια να αλλάξουμε τον τρόπο που ζούμε προς το καλύτερο. Το πόσο μακριά θα πάμε με τη χορτοφαγία είναι δικό μας θέμα, αλλά όσο μικρό κι αν είναι το βήμα, δεν πάει χαμένο. Και ας μην αισθανθούμε ότι πρέπει να γίνουμε οι τέλειοι χορτοφάγοι σε μια ημέρα. Εάν ξεχάσουμε να ελέγξουμε τα συστατικά μιας τροφής και συνειδητοποιήσουμε ότι μόλις φάγαμε κάτι που περιέχει ζελατίνη, δεν πρέπει να νοιώσουμε ότι έχουμε αποτύχει. Ας κάνουμε ένα βήμα κάθε φορά και να απολαμβάνουμε τη σταδιακή γνώση που αποκομίζουμε για το χορτοφαγικό τρόπο ζωής. Το σημαντικό είναι ότι κάνουμε κάτι.

Δεν είναι όλοι οι χορτοφάγοι χλωμοί και άρρωστοι;

Αυτό το παλιό στερεότυπο δεν έχει ακόμα τελείως εξαλειφθεί. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι που ακολουθούν μια ποικίλη, ισορροπημένη χορτοφάγο διατροφή συμφωνούν με τις σημερινές διατροφικές συστάσεις για μια χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και πλούσια σε ίνες διατροφή. Γι'αυτό και οι ιατρικές μελέτες αποδεικνύουν ότι οι χορτοφάγοι είναι λιγότερο πιθανό να υποστούν ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, ο διατροφικά σχετιζόμενος διαβήτης, η παχυσαρκία και η υψηλή πίεση αίματος. Έτσι, εάν όχι για κανέναν άλλο λόγο, ας γίνουμε χορτοφάγοι ως χάρη στο σώμα μας!

Τί θα συμβεί εάν χρειαστεί να παραγγείλω ένα χορτοφαγικό γεύμα σε ένα εστιατόριο;

Δεν χρειάζεται να βρούμε ένα αποκλειστικά χορτοφαγικό εστιατόριο για να φάμε. Υπάρχουν πολύ λίγα εστιατόρια που μην προσφέρουν τουλάχιστον μια χορτοφαγική επιλογή. Η χορτοφαγία είναι ένα τόσο αναπτυσσόμενο κίνημα, που οι ιδιοκτήτες εστιατορίων δεν μπορούν να το αντέξουν οικονομικά να την αγνοήσουν. Σε περίπτωση ένα εστιατόριο δεν έχει τίποτα για μας, ας μη τραπούμε σε φυγή, ειδικά με τη προσφορά ενός πιάτου με ψάρι ή κοτόπουλο που είναι "δήθεν χορτοφαγικό" – σίγουρα δεν είναι! Απλά ας ρωτήσουμε ευγενικά εάν μπορούν να κάνουν κάτι ειδικά για μας. Εάν δεν μπορούν, γιατί να κάνουμε παραχώρηση όταν υπάρχει αφθονία άλλων εστιατορίων πάρα πολύ πρόθυμων να βοηθήσουν.

Δεν είναι τα χορτοφαγικά τρόφιμα βαρετά;

Οι χορτοφάγοι δεν ζουν μια άθλια ύπαρξη με λίγα φύλλα μαρουλιού και βρασμένο ρύζι. Και ένα κανονικό χορτοφαγικό γεύμα δεν σημαίνει να αφαιρέσουμε το κρέας και να αφήσουμε τα λαχανικά. Με τις εκατοντάδες των διαφορετικών λαχανικών, των δημητριακών, των φρούτων, των οσπρίων και των ξηρών καρπών και των σπόρων που υπάρχουν, θα μπορούσαμε να ζήσουμε μέχρι τα 100 χωρίς να εξαντλήσουμε όλες τις δυνατότητες για ευφάνταστα, θρεπτικά γεύματα! Και επειδή τα χορτοφαγικά τρόφιμα είναι φτηνότερα από μια διατροφή βασισμένη στο κρέας, μπορούμε να αντέξουμε οικονομικά το να προσφέρουμε στον εαυτό μας ακριβότερες λιχουδιές όπως το σπαράγγι.

Δεν παίρνει πιο πολύ χρόνο να προετοιμαστούν τα τρόφιμα;

Ακριβώς επειδή υπάρχουν τόσα πολλά θαυμάσια χορτοφαγικά πιάτα να δοκιμάσουμε, δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνουμε ειδικοί μάγειρες και να περνάμε πολλές ώρες στην κουζίνα. Μπορούμε εύκολα να μαγειρέψουμε καλά, θρεπτικά χορτοφαγικά γεύματα σε λιγότερο από μισή ώρα.

Αλλά πώς θα πάρω αρκετά από τα ζωτικής σημασίας θρεπτικά συστατικά όπως ο σίδηρος και η πρωτεΐνη;

Μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε για καλή υγεία. Στην περίπτωση της πρωτεΐνης, αυτή δεν βρίσκεται μόνο στο κρέας. Είναι επίσης παρούσα σε επαρκείς ποσότητες όπως τα όσπρια και τα δημητριακά. Στην πραγματικότητα θα ήταν πολύ δύσκολο να σχεδιαστεί μια χορτοφαγική διατροφή που δεν περιλαμβάνει αρκετή πρωτεΐνη.

. Στοιχεία από την Αμερική δείχνουν ότι περίπου το 2.5% του πληθυσμού είναι χορτοφάγοι, στον Καναδά το 4%, ενώ στην Αγγλία το ποσοστό φαίνεται να είναι λίγο μεγαλύτερο (περίπου 5%). Το ενδιαφέρον του κόσμου φαίνεται ολοένα να μεγαλώνει και αυτό αποτυπώνεται στην τάση πολλών εστιατορίων που τα τελευταία χρόνια αυξάνουν τις χορτοφαγικές επιλογές των καταλόγων τους.

Χορτοφαγία

Η Χορτοφαγία συντείνει στο να έχουμε ένα υγιές σώμα, ένα υγιή νου, μια υγιή ψυχή και ένα υγιή πλανήτη.

Κατά την τελευταία δεκαετία είδαμε μια έξαρση στην επιστημονική γνώση που έδωσε πολύ περισσότερη πληροφόρηση στην ανθρωπότητα από ότι είχε μέχρι σήμερα. Με την αφοσιωμένη έρευνα που κάνουν οι επιστήμονες και οι γιατροί, καταλαβαίνουμε τώρα πολύ περισσότερα από ποτέ άλλοτε για ότι αφορά το φυσικό μας σώμα και τι μέτρα βοηθούν για να έχουμε καλή υγεία. Καθώς αποδεικνύεται όλο και περισσότερο η ωφέλιμη επίδραση που έχει η τήρηση της χορτοφαγικής διατροφής, ο αριθμός των χορτοφάγων σε όλο τον κόσμο ανεβαίνει σταθερά.

Βλέπουμε μέσα στην ιστορία ότι πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, μύστες, άγιοι και φωτισμένοι σοφοί έχουν αναγνωρίσει την αξία της χορτοφαγίας σ' αυτούς συμπεριλαμβάνονται αξιοσημείωτοι άνθρωποι όπως οι: **Leo Tolstoy, Albert Schweitzer, Persy Bysshe Shelley, George Bernard Shaw, Leonardo da Vinci και Mahatma Ganhdi.** Και είναι μόνο τώρα τελευταία που η επιστήμη επιβεβαιώνει τις απόψεις των μεγάλων αυτών ψυχών πάνω στην χορτοφαγία. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι η χορτοφαγική διατροφή μπορεί να αυξήσει την υγεία και την ευρωστία του σώματος, του νου, της ψυχής και του πλανήτη μας.

Τα οφέλη που έχει η υγεία μας όταν ακολουθούμε την χορτοφαγική διατροφή έχουν αναφερθεί και εξυμνηθεί σε πολλά άρθρα επιστημονικών περιοδικών, βιβλίων, περιοδικών και εφημερίδων. Οι γιατροί συστήνουν στους ανθρώπους να λιγοστέψουν την κατανάλωση του κρέατος, των λιπαρών τροφών και των αυγών σαν ένα υγιεινό μέσο για να λιγοστέψει η χοληστερίνη στο αίμα και να προληφθούν οι καρδιοπάθειες, η υπέρταση και οι καρδιακές προσβολές. Οι έρευνες επίσης ενεθάρρυναν επίσης την αύξηση της χρήσης των λαχανικών, των φρούτων και των μη αποφλοιωμένων δημητριακών στη διατροφή μας για την μείωση του κινδύνου της ανάπτυξης καρκίνου.

Τα αποτελέσματα των ιατρικών πορισμάτων είχαν μεγάλη επίδραση στις βιομηχανίες τροφίμων και στα εστιατόρια, και βλέπουμε να παράγονται όλο και περισσότερες τροφές χωρίς ζωϊκά προϊόντα. Αν κοιτάξουμε είκοσι χρόνια πίσω, ένας χορτοφάγος που ήθελε να φάει σε ένα εστιατόριο δεν είχε μεγάλη εκλογή για να διαλέξει μέσα από τον κατάλογο των φαγητών. Σήμερα μπορούμε να βρούμε χορτοφαγικά φαγητά σε σχεδόν όλων των ειδών τα εστιατόρια. Τα καταστήματα υγιεινών τροφών και τα χορτοφαγικά εστιατόρια βρίθουν στις περισσότερες πόλεις. Βλέπουμε πολλούς διάσημους ηθοποιούς, τραγουδιστές και αθλητές να ακολουθούν τη χορτοφαγική διατροφή και να μιλούν για τα οφέλη της στο κοινό.

Όποιος πραγματικά εξετάσει την πληροφόρηση για τα οφέλη της χορτοφαγίας θα δει ότι η ζωή του και η υγεία του μπορούν να καλυτερέψουν με μια τέτοια διατροφή.

Πολλοί ερευνητές έχουν επίσης εξερευνήσει την επίδραση της χορτοφαγίας στο νου μας. Γνωρίζουμε ότι η υγεία του σώματος επιδρά στη νοητική μας κατάσταση.

Διάφορες μελέτες που έγιναν πάνω στα ζώα απέδειξαν ότι τα ζώα που τρέφονται με χόρτα είναι πιο ήρεμα και πιο ειρηνικά από τα ζώα που τρέφονται με κρέας. Πολλά χορτοφάγα ζώα όπως ο ελέφαντας, το άλογο και το μουλάρι είναι γνωστά για τη μεγάλη τους αντοχή.

Άνθρωποι που ήταν μακροχρόνια χορτοφάγοι διαπίστωσαν τις αλλαγές που είχαν όταν σταμάτησαν το κρέας. Πολλοί ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν πιο δραστήριοι όχι μόνο στο σώμα αλλά και στο νου. Μπορούσαν να εργάζονται για περισσότερο χρονικό διάστημα και η ζωτικότητα και η αντοχή τους αυξήθηκαν, και αυτό συνέτεινε στο να αυξηθεί η αποδοτικότητα και η συγκέντρωσή τους στη σωματική καθώς και στη διανοητική τους εργασία.

Όλοι μας γνωρίζουμε τη φράση: " **Είσαι αυτό που τρως** ". Στις χώρες της Ανατολής, όπου η χορτοφαγία ήταν η κύρια διατροφή για χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι οτιδήποτε φάνε αποτελεί ένα μέρος του σώματός τους και επίσης επιδρά στις σκέψεις τους. Πιστεύουν όταν φάνε τη σάρκα ενός ζώου οι νοητικές και συναισθηματικές δονήσεις ή τα χαρακτηριστικά του ζώου θα αποτελέσουν μέρος της δικιάς τους φύσης. Και πιστεύουν ότι αν τρώνε ζώα θα αποκτήσουν μια ζωώδη φύση. Έτσι προτιμούν να διατρέφονται με τροφές από το φυτικό βασίλειο που συντελούν στη νοητική ισορροπία.

Φωτισμένα όντα, άγιοι, μύστες και πνευματικοί δάσκαλοι συμβούλευαν τη χορτοφαγία για πνευματικούς και ηθικούς λόγους. Γι ' αυτούς που ακολουθούν ένα πνευματικό μονοπάτι που οδηγεί στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία η χορτοφαγική διατροφή είναι ουσιαστική για διάφορους σημαντικούς λόγους. Θα σας πω αυτά που έμαθα μελετώντας την Επιστήμη της Πνευματικότητας με την καθοδήγηση των πνευματικών μου δασκάλων Sant Kirpal Singh και Sant Darshan Singh. Αυτοί δίδασκαν ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα και ο νους, αλλά είμαστε ψυχή. Η ψυχή μας, που έχει χωριστεί από το Θεό, το δημιουργό της, κατοικεί μέσα στο σώμα. Οι πνευματικοί δάσκαλοι δίδαξαν μια τεχνική για να μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε την ψυχή μας και να ταξιδέψουμε πίσω στο Θεό.

Η χορτοφαγική διατροφή είναι πολύ σημαντική στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να κάνουν σωστά τις πνευματικές ασκήσεις. Για να μπορεί η ψυχή να εστιαστεί στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό, πρέπει να είναι ήρεμη και συγκεντρωμένη. Αν τρώμε την σάρκα νεκρών ζώων, η συνειδητότητά μας θα επηρεαστεί. Δεύτερο, υπάρχει ένας νόμος στο σύμπαν που λέει ότι για κάθε δράση υπάρχει μια αντίδραση. Στην Ανατολή αυτός ο νόμος ονομάζεται ο νόμος του κάρμα. Αυτός λέει ότι πρέπει να πάρουμε την ανταμοιβή ή να πάρουμε την τιμωρία για τις σκέψεις μας,

τα λόγια και τις πράξεις μας. Αν κάνουμε καλές πράξεις, θα έχουμε μια ανταμοιβή. Αν εκτελούμε κακές πράξεις, πρέπει να πληρώσουμε τις συνέπειες. Οι πνευματικοί δάσκαλοι θεωρούν ότι το να αφαιρέσουμε τη ζωή οποιουδήποτε πλάσματος είναι μια πράξη για την οποία πρέπει να πληρώσουμε. Για να εκτελέσει με επιτυχία η ψυχή μας το ταξίδι της πίσω στο Δημιουργό της, πρέπει να αναπτύξει τις ηθικές αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης.

Η χορτοφαγική διατροφή είναι μια φυσική αντίδραση στη μη βία, γιατί δεν πρέπει να βλάπτουμε κανένα ζωντανό πλάσμα. Αυτοί που πραγματικά θέλουν να επιτύχουν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία ακολουθούν μια αυστηρή χορτοφαγική διατροφή, αποφεύγοντας το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά.

Η χορτοφαγία συντείνει επίσης στην υγεία του πλανήτη. Οι οικολόγοι και αυτοί που ενδιαφέρονται για το περιβάλλον φροντίζουν να προστατευθεί η ζωή όλων των ζωών του πλανήτη. Μας προειδοποιούν ότι η εκτεταμένη καταστροφή των ζώων για να ικανοποιηθούν οι ακόρεστες επιθυμίες των ανθρώπων έχει μακροχρόνιες και καταστροφικές επιδράσεις στην ισορροπία της φύσης. Είναι αλήθεια πως η ανθρώπινη μορφή είναι η ανώτατη από όλες τις μορφές ζωής, αλλά υπάρχει ένα θείο σχέδιο και πρόγραμμα για το σύμπαν μας και για όλα τα πλάσματα που το κατοικούν.

Οι επιστήμονες που ασχολούνται με την προστασία του περιβάλλοντος είπαν πως μια λύση για το πρόβλημα της ανεπάρκειας της τροφής είναι η καλύτερη χρήση των πόρων της τροφής. Π.χ., η ποσότητα των σπόρων που χρειάζεται για να τραφεί μια αγελάδα για να παράγει κρέας για έναν άνθρωπο, θα μπορούσε να θρέψει πολλές φορές αυτόν τον ίδιο τον άνθρωπο. Έχουν επίσης αποδείξει ότι το να εκτρέφει κανείς ζώα και η επεξεργασία του κρέατος χρειάζονται περισσότερα καύσιμα, νερό και ενέργεια από ότι χρησιμοποιούνται για να παραχθούν σπόροι και λαχανικά. Η χορτοφαγία είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να διατηρήσουμε τους ζωτικούς πόρους της τροφής μας.

Καθώς πλησιάζουμε το έτος 2020 η προσοχή μας έχει στραφεί στις ελπίδες και τα όνειρα της ανθρωπότητας για ένα καλύτερο κόσμο. Η ανθρωπότητα φωτίζεται όλο και περισσότερο, ο άνθρωπος ασχολείται περισσότερο στο πώς θα κατορθώσει να φτάσει σε μια ανώτερη ποιότητα ζωής, ενδιαφέρεται περισσότερο στο να λύσει το μυστήριο της ζωής και είναι περισσότερο ένθερμος στο να βρει την προσωπική του εκπλήρωση και τη διαρκή ευτυχία. Συγχρόνως προσπαθούμε για την ευημερία του συνόλου της ανθρωπότητας και τη διατήρηση του πλανήτη μας.

Η διατήρηση της ευημερίας μας έγκειται στην προσωπική μας εκλογή. Μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη υγεία και ευρωστία νοητική ισορροπία και την πνευματική μας πρόοδο. Λέγεται ότι για να πραγματοποιήσουμε το Θεό απαιτεί αγνότητα. Ακολουθώντας τη χορτοφαγική διατροφή θα μας βοηθήσει να έχουμε υγεία και αγνότητα στο σώμα, στο νου, στην ψυχή και στον πλανήτη. Όχι μόνο θα συμβάλλουμε στην προσωπική και στην παγκόσμια ειρήνη, αλλά και στο να γίνει ο πλανήτης Γη ένα λιμάνι χαράς και ειρήνης.

Τα υπέρ της χορτοφαγίας

Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι οι φυτοφάγοι υποφέρουν πολύ λιγότερο από μια μεγάλη αλυσίδα

από ασθένειες (οι οποίες χτυπούν περισσότερο τους κρεατοφάγους) και ζουν πολύ περισσότερο. Η φυτοφαγία είναι μια ιδανική δίαιτα για όλους. Οι ιατρικές πηγές σε αυτά που αναφέρονται παρακάτω είναι από τις πιο έγκυρες στον κόσμο (BMA - british medical association, ADA - american dietetic association, WHO - world health organisation, PCRM - physiciaris committee for responsible medicine).

* Τέλεια προστασία. Η φυτοφαγία προσφέρει προστασία από διάφορες ασθένειες λόγω του χαμηλού επιπέδου κεκορεσμένου λίπους, χοληστερόλης και ζωικής πρωτεΐνης.
* Λιγότερα εγκεφαλικά. Οι φυτοφάγοι έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από εγκεφαλικά επεισόδια που οφείλονται σε στεφανιαίες αρτηριακές ασθένειες.
* Καρδιακές ασθένειες- Νο 1 σε θανάτους. Στατιστικά, υπάρχουν πάρα πολύ λίγες πιθανότητες για έναν φυτοφάγο να πεθάνει από καρδιακές ασθένειες.
* Καλύτερες γεννήσεις. Οι φυτοφάγοι έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να γεννήσουν εκτάκτως με καισαρικές τομές.
* Ζεις περισσότερο. Οι φυτοφάγοι συχνά ζουν περισσότερο και υποφέρουν πολύ λιγότερο από διάφορες χρόνιες ασθένειες.
* Πρωτεΐνες. Οι φυτοφάγοι έχουν εξαιρετική υγεία. Η πρωτεΐνη δεν είναι επιβαρυντικός παράγοντας. US Government
* Ψευδάργυρος. Τα επίπεδα ψευδάργυρου είναι φυσιολογικά στους φυτοφάγους.
* Καταπολέμηση ασθενειών. Οι φυτοφάγοι έχουν πολύ λιγότερα ποσοστά παχυσαρκίας, στεφανιαίας καρδιακής νόσου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, καρκίνων, χολόλιθου και εντερικών ασθενειών.
* Καρκίνος- Νο 2 σε θανάτους. Τα ποσοστά καρκίνου στους φυτοφάγους είναι 25-50% λιγότερα.
* Φιλικό οξύ, βιταμίνη Β12. 0ι φυτοφάγοι έχουν περισσότερη ποσότητα φιλικού οξέως στο σώμα τους.
* Δηλητηριάσεις. 95% των τροφικών δηλητηριάσεων προέρχεται από το κρέας και τα ζωικά προϊόντα.
* Αρτηρίες. Οι φυτοφάγοι έχουν επιτυχώς αναχαιτίσει και αποτρέψει σοβαρές στεφανιαίες αρτηριακές ασθένειες.
* Πίεση. Η υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση) είναι πολύ σπάνια σε φυτοφάγους.
* Το κρέας είναι φόνος. Τα ποσοστά πρωτεϊνών που ταΐζονται σε κοπάδια που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή θα μπορούσαν να θρέψουν σχεδόν ολόκληρο τον πληθυσμό της Ινδίας και της Κίνας - 2 δις ανθρώπους.
* Αλτσχάιμερ. Νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι η άνοια συνδέεται με κάποιες ουσίες που εντοπίζονται στο κρέας.
* Σίδηρος - η αλήθεια. Οι φυτοφάγοι έχουν τόσες πιθανότητες να πάσχουν από αναιμία όσες και οι υπόλοιποι.
* Διαβήτης. Ο διαβήτης είναι πολύ σπάνιο να αποτελέσει αίτιο θανάτου σε φυτοφάγο.
* Αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες προφυλάσσουν από περισσότερες από 60 ασθένειες και τις βρίσκουμε σε μεγαλύτερο βαθμό στα φρούτα και τα λαχανικά.
* Χοληστερόλη. Η δίαιτα του φυτοφάγου μειώνει κατά πολύ τα επίπεδα χοληστερόλης (η χοληστερόλη είναι στενά συνδεδεμένη με καρδιακές νόσους - τα φρούτα και τα λαχανικά δεν περιέχουν καθόλου χοληστερόλη).
* Οξείδωση. Οι οξειδώσεις που προκαλούν σοβαρές ασθένειες προέρχονται από το μαγειρεμένο κρέας και σχεδόν καθόλου από τα φυτά.
* Τροφή για το μέλλον. Μόνο το 35% του παγκόσμιου πληθυσμού μπορεί να τραφεί με μια δίαιτα βασισμένη στο κρέας. Μια δίαιτα φυτοφαγίας μπορεί να τους θρέψει όλους και πολλούς παραπάνω.
* Κατανάλωση. Η κατανάλωση λαχανικών είναι πολύ περισσότερο αποδοτική από το να

ταΐζεις ζώα για παραγωγή κρέατος.

* Καθόλου σπατάλη. Χρειάζονται περίπου 10kg καλής ποιότητας φυτικής πρωτεΐνης -όπως σόγια- για να παραχθεί lkg ζωικής πρωτεΐνης.

* Σπατάλες. Η ποσότητα σπόρων που χρειάζεται για να ικανοποιήσει την πείνα σε κάποιες περιοχές της γής είναι 40 εκατομμύρια τόνοι. Η ποσότητα που χρειάζεται για να ταϊστούν τα ζώα που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή στη Δύση είναι 540 εκατομμύρια τόνοι.

* Το 90% της πρωτεΐνης που ταΐζεται στα ζώα που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή στη Βρετανία, προέρχεται από φτωχές χώρες. Πρόκειται για χώρες που τα παιδιά πεθαίνουν από υποσιτισμό.

* Όξινη βροχή. Τα περιττώματα των ζώων που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή αποτελούν μια σημαντική αιτία της ύπαρξης του φαινομένου της όξινης βροχής στην Ολλανδία και στο Βέλγιο.

* Παιδιά. Μια φυτική δίαιτα καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών, των βρεφών και των εφήβων.

* Ο κίνδυνος της διεύρυνσης των ερήμων. Οι έρημοι του πλανήτη επεκτείνονται κάθε χρόνο στο μέγεθος της Αγγλίας και Σκωτίας. Τα ζώα που εκτρέφονται για ανθρώπινη τροφή είναι η κύρια αιτία.

* 90%. Περισσότερο από 90% από όλη την αγροτική Γή στη Βρετανία χρησιμοποιείται για να τραφούν ζώα που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή.

* Τροπικά δάση. Τα δάση της βροχής καταστρέφονται για να βόσκουν τα βοοειδή που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή. Με τη φυτοφαγία σώζουμε 4 περίπου εκατομμύρια στρέμματα δάσους κάθε χρόνο. CornelI University

* Θαλάσσια τρέλα. Οι 17 σημαντικότερες για ψάρεμα θάλασσες στον κόσμο είναι στα πρόθυρα μεγάλης περιβαλλοντικής καταστροφής λόγω του υπερβολικού ψαρέματος.

* Σπατάλη νερού. Για την καλλιέργεια όποιας ποσότητας λαχανικών χρειάζονται 25 γαλόνια νερό ενώ για τα βοοειδή χρειάζονται 5.214 γαλόνια. University of California

* Βρετανική Γή. Χρειάζεται πολύ λίγη Γή για την κάλυψη των αναγκών των φυτοφάγων (μόνο για τη Βρετανία).

* Χημικά. Κάθε χρόνο στη Βρετανία χρησιμοποιούνται πολύ μεγάλες ποσότητες παρασιτοκτόνων για τα ζώα που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή. 50 από αυτά τα χημικά είναι ύποπτα για πρόκληση καρκίνου.

* Τα φυλακισμένα ζώα που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή αποτελούν δεύτερο μεγάλο κίνδυνο για τη μεταβολή της θερμοκρασίας παγκοσμίως (αύξηση θερμότητας).

* Όχι και τόσο ανθρώπινο... Εκατομμύρια μοσχάρια, αρνιά και γουρούνια έχουν τις αισθήσεις τους όταν τα σφάζουν.

* Θάνατοι. Τα μοσχάρια τα αποσπούν βίαια από τις μητέρες τους μια ή δύο μέρες μετά τη γέννηση τους. Τα αρσενικά συνήθως σκοτώνονται, (Και για όποιον αμφιβάλει διαθέτω τα ντοκουμέντα και όποιος επιθυμεί μπορεί να τα αποκτήσει! δωρεάν).

* Καλή... διατροφή. Περίπου 850 εκατομμύρια κοτόπουλα στο Ηνωμένο Βασίλειο ταΐζονται καθημερινά με αντιβιοτικά. 72 εκατομμύρια πεθαίνουν από διάφορες ασθένειες.

* Τρόμος για τις γαλοπούλες. 25% αυτών των πουλιών βρίσκονται σε κατάσταση χρόνιου πόνου. Συνολικά το 70% των μεγάλων πουλιών που προορίζονται για ανθρώπινη τροφή...

* Η σιωπή των αμνών. Το 20% των αρνιών πεθαίνουν από το κρύο, τον υποσιτισμό και διάφορες αρρώστιες.

* Βιαιότητα. Το **80%** των αβγών προέρχονται από κακοποιημένες κότες που είναι αιχμαλωτισμένες σε ένα κλουβί ανά πέντε (όχι μεγαλύτερο από έναν φούρνο μικροκυμάτων).

* Βαρβαρότητα. Τα **4/5** από τα κοτόπουλα που τρέφονται για το κρέας τους έχουν σπασμένα κόκαλα, παραμορφωμένα πόδια κ.α. από τις άσχημες συνθήκες που κρατούνται.

* Οικονομία χώρου. Πολλά πτηνοτροφεία έχουν πάνω από 50.000 πουλιά που το καθένα πιάνει

χώρο όχι μεγαλύτερο από μία τηλεφωνική συσκευή.

* Απελπισία. Οι περισσότερες πάπιες φυλακίζονται σε συνωστισμένα κλουβιά. Ποτέ δε βλέπουν το φως της ημέρας και ποτέ δε θα κολυμπήσουν στο νερό.

* Βράζονται ζωντανά. Το **1/5** από τα κοτόπουλα έχουν τις αισθήσεις τους όταν βράζονται ζωντανά <u>για να αποβάλουν</u> τα φτερά τους.

* Μιζέρια. Η πεντάμηνη ζωή ενός γουρουνιού είναι τα χημικά, τα αντιβιοτικά, ο συνωστισμός, οι ασθένειες και η βρωμιά. Φυλακίζονται σε ένα μεταλλικό κλουβί, δεν μπορούν ούτε καν να γυρίσουν και τρελαίνονται από το στρες.

* Κανένα έλεος. Το 24% των αγελάδων κυοφορούν όταν σφάζονται. Πολλές βρίσκονται κοντά στον τοκετό.

* Νόμιμος ακρωτηριασμός. ΤΟ 75% των μικρών γουρουνιών έχουν τα δόντια τους σπασμένα και τις ουρές κομμένες <u>χωρίς αναισθητικό</u>. Με τη φυτική διατροφή σώζονται και οι άνθρωποι και τα ζώα. Προστατεύεται το περιβάλλον και είναι ότι πιο υγιεινό θα μπορούσε να κάνει κάποιος.

1. Βελτίωσε την υγεία σου
2. Προστάτευσε το περιβάλλον
3. Τάισε τον κόσμο
4. Σταμάτα τον βασανισμό των ζώων

<u>Η ικανοποίηση του να είσαι χορτοφάγος</u>

Όσοι ακολουθούν την απόλυτη χορτοφαγία (Vegans) υποστηρίζουν πως δείχνουν και αισθάνονται **καλύτερα από ποτέ** – και έχουν πιο καθαρή συνείδηση.

Η Γουέντι Χίγκινς νιώθει πολύ ικανοποιημένη, που οι πιο σημαντικές της αξίες, διακωμωδούνται από τους κωμικούς. Τουλάχιστον τα νούμερα που ασχολούνται με τους χορτοφάγους είναι μία απόδειξη πως είναι τόσοι πολλοί ώστε να αποτελούν πια ένα σημαντικό κομμάτι του κοινού. Η σάτιρα με επίκεντρο τη χορτοφαγία δεν πρόκειται να οδηγήσει σε μαζική αποδοχή της. Ωστόσο η κ. Χίγκινς παρηγορείται από το γεγονός πως τουλάχιστον οι άνθρωποι αρχίζουν να μαθαίνουν τι σημαίνει το να είσαι απόλυτος χορτοφάγος.

Όταν η 33χρονη ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των ζώων υιοθέτησε την πιο ακραία μορφή χορτοφαγίας το 1988, οι πρωτοπόρες τότε ιδέες της δημιουργούσαν μπερδεμένες εντυπώσεις. Είπε : «Όταν ανέφερα στον κόσμο ότι είμαι vegan, με κοιτούσαν σαν να είχα μόλις πει 'Είμαι από τον πλανήτη Άρη'».

Η εξέλιξη της χορτοφαγίας από μία εκκεντρική επιλογή μέχρι σήμερα που αποτελεί κάτι ευρέως γνωστό πήρε σχεδόν εξήντα χρόνια.

Η πρόοδός της σε μία mainstream επιλογή φαίνεται πως θα είναι πιο γρήγορη. Υπολογίζεται ότι μόνο στην Αγγλία, υπάρχουν 600.000 vegans, αν και μπορεί να φθάνουν το ένα εκατομμύριο. Ο αριθμός φαίνεται να μεγαλώνει ραγδαία.

<u>Έρευνες για τις διατροφικές συνήθειες έδειξαν πως το 1993 υπήρχαν μόλις 100.000 χορτοφάγοι στη χώρα.</u> Τα ράφια των σουπερ-μάρκετ γεμίζουν σιγά σιγά με προϊόντα που απευθύνονται σε χορτοφάγους και η αγορά για τους vegans φαίνεται να μεγαλώνει κατά 15% κάθε χρόνο. Αν και δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι αριθμοί για τους χορτοφάγους, η ερευνητική εταιρία για την αγορά Mintel εκτιμά πως η χορτοφαγική αγορά αυξήθηκε κατά 38% τα τελευταία πέντε χρόνια.

Παρά το γεγονός ότι η χορτοφαγία γίνεται όλο και πιο δημοφιλής, οι vegans αντιμετωπίζουν αμέτρητες ερωτήσεις για το πώς είναι δυνατόν να αποκλείουν κάθε κατανάλωση ζωϊκών

προϊόντων – αρνούνται να φάνε, ανάμεσα σε άλλα προϊόντα, γάλα, τυρί και αυγά.

Στους λόγους για τους οποίους υιοθετούν ένα τέτοιο τρόπο ζωής – ξεκινώντας από τα δικαιώματα των ζώων μέχρι τη δίαιτα τους και το περιβάλλον- προστίθεται ακόμη ένας. Φαίνεται πως η χορτοφαγική δίαιτα είναι καλύτερη από την κρεατοφαγία για να παραμείνει κανείς αδύνατος.

Ερευνητές που μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες 22.000 ανθρώπων τα τελευταία πέντε χρόνια, συμπεριλαμβάνοντας κρεατοφάγους και χορτοφάγους, βρήκαν ότι όλοι έβαλαν κάποια κιλά με το πέρασμα του χρόνου αλλά εκείνοι που έγιναν χορτοφάγοι έβαλαν τα λιγότερα. «Η αύξηση βάρους ήταν λιγότερη στους vegans από ότι στους κρεατοφάγους και κάπου στη μέση για τις υπόλοιπες κατηγορίες», είπε το ερευνητικό ινστιτούτο Cancer Research UK που πραγματοποίησε την έρευνα σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης.
Για τους χορτοφάγους, τα ευρήματα απέδειξαν κάτι που υποστήριζαν πάντα ως πραγματικότητα : Ότι μία χορτοφαγική δίαιτα είναι υγιής.

Θα ήταν ακόμη πιο ευχαριστημένοι ωστόσο αν οι επιστήμονες αποδείκνυαν και κάτι που το κοινό φαίνεται να πιστεύει πολύ δύσκολα : ότι η χορτοφαγική κουζίνα μπορεί να είναι και νόστιμη.

Το κίνημα της χορτοφαγίας (veganism) ξεκίνησε από ένα δάσκαλο ξυλοχαρακτικής, τον Donald Watson, το 1944, με πρώτο σκοπό τη βελτίωση της κατάστασης των ζώων. Ο Watson μεγάλωσε σε μία φάρμα στο Νότιο Yorkshire τη δεκαετία του 1920 και άρχισε να ασχολείται με τα δικαιώματα των ζώων όταν ο θείος του έσφαξε ένα από τα γουρούνια που είχαν στο κτήμα.
Σε μία συνέντευξη που έδωσε σε ηλικία 92 ετών –τρία χρόνια πριν το θάνατό του- ανέφερε:

«Αποφάσισα ότι οι φάρμες έπρεπε να τεθούν υπό αμφισβήτηση – Η ειδυλλιακή σκηνή του αγροκτήματος δεν είναι τίποτα άλλο παρά μία σειρά από θανατικές καταδίκες, όπου οι μέρες ζωής κάθε ζώου τελειώνουν εκεί που παύει να είναι πια χρήσιμο για τους ανθρώπους».
Ο Watson έγινε πρώτα vegetarian και κατόπιν vegan, λέξη την οποία και εφεύρε.

Ο κεντρικός άξονας αυτού του τρόπου ζωής και αυτής της φιλοσοφίας είναι πως η εκμετάλλευση των ζώων από τον άνθρωπο, η εκμετάλλευση όντων με αισθήματα και μυαλό, είναι λάθος.
Οι Vegans δεν τρώνε κρέας ή ψάρι και δεν συμφωνούν με το βασανισμό ζώων στη βιομηχανία γάλακτος, η οποία παράγει γάλα από αγελάδες με πρησμένους μαστούς, που δεν βλέπουν ποτέ τα μωρά τους, ενώ οι ταύροι σφάζονται είτε για κατανάλωση του κρέατος είτε επειδή δεν είναι χρήσιμοι.

Διαφωνούν με τις συνθήκες στα ορνιθοτροφεία και το γεγονός ότι τα αυγά τρώγονται ενώ θα μπορούσαν να γίνουν πουλάκια.
«Υπάρχει κάτι το φρικτό σε όλες αυτές τις διαδικασίες της βιομηχανίας γάλακτος και αυγών», λέει η Catriona Toms, επικεφαλής του κέντρου πληροφόρησης της ομάδας Vegan Society. «Το 50% των κοτόπουλων που γεννιούνται, σκοτώνονται γιατί είναι αρσενικά, άρα άχρηστα. Τα καίνε

ζωντανά ή τα σκοτώνουν με αέριο».

Για ένα κίνημα που θεμελιώθηκε σε τέτοια αδυσώπητα γεγονότα, η χορτοφαγία έχει αρκετούς διάσημους που την υποστηρίζουν – μερικοί με δημόσιο προφίλ πολύ διαφορετικό από την εικόνα του χίπυ που έχουν όλοι στο μυαλό τους.
Η δικτυακή εγκυκλοπαίδεια Wikipedia έχει μία λίστα με διάσημους vegans.
Ο Woody Harrelson, ηθοποιός, αλλά και οι συνάδελφοί του Joaquin Phoenix και Alicia Silverstone.
Ο τραγουδιστής Bryan Adams αρνείται να καταναλώσει γάλα ή τυρί ή άλλα ζωικά προϊόντα όπως και οι k d lang και Moby.
Η Heather Small, η τραγουδίστρια των M People, και ο Benjamin Zephaniah, ο ποιητής, ακολουθούν επίσης την vegan φιλοσοφία.
Ο αθλητής, Καρλ Λιούις, που έχει κερδίσει εννέα Ολυμπιακά χρυσά μετάλλια, είναι επίσης vegan.
Η Heather Mills- McCartney, γυναίκα του Paul McCartney, επίσης χορτοφάγος, είναι οι τελευταίοι που προστέθηκαν στη λίστα.
Το πρώην μοντέλο ανακοίνωσε την απόφαση της, λέγοντας ότι η χορτοφαγία ωφελεί όχι μόνο την υγεία της αλλά και τον πλανήτη. Πρόσθεσε: Δεν θα μπορούσα ποτέ να επιστρέψω στην κατανάλωση κρέατος ή ψαριών. Όταν σπάνε ένα αυγό, τώρα σκέφτομαι –και αν αυτό έφερνε στον κόσμο μία ζωή;-
Οι vegans τρώνε ότι και οι κρεατοφάγοι εκτός από – **κρέας, πουλερικά, ψάρι, γαλακτοκομικά** και μέλι.
Δεν φορούν δέρμα, κόκκαλο, ελεφαντόδοντο, φτερά ούτε καν μαργαριτάρια. Χρησιμοποιούν κάθε δυνατό συνδυασμό για την αντικατάσταση των ζωικών συστατικών στο φαγητό τους.
Ο τομέας της αγοράς που απευθύνεται σε vegans και σε άτομα που για λόγους υγείας δεν μπορούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά συνεχώς και μεγαλώνει.

Οι vegan δίαιτες είναι υγιεινές, σύμφωνα με τους υποστηρικτές αυτής της φιλοσοφίας.

Η μόνη «ζωική» βιταμίνη που δεν μπορεί να βρεθεί πουθενά αλλού είναι η B12 – πολύ σημαντική για το νευρικό σύστημα και που εμποδίζει την έλλειψη σιδήρου και την αναιμία. Ωστόσο, οι vegans παίρνουν συμπληρώματα ή μπορούν να την πάρουν από τροφές ενισχυμένες με B12.

Τέτοια είναι η άνοδος στη χορτοφαγίας (veganism) ώστε οι άνθρωποι δεν σαστίζονται πλέον από την ύπαρξη της, σύμφωνα με τη Γουέντι Χίγκινς, μια πρώην υπεύθυνη της εκστρατείας της Βρετανικής Ένωσης για την Κατάργηση της Ζωοτομίας(Vivisection).
Έγινε χορτοφάγος σε ηλικία 10 ετών, και vegan σε ηλικία 16. Εξηγεί: "Όταν ήμουν παιδί είχαμε πολλά ζώα, όπως μια γάτα, ινδικά χοιρίδια και χάμστερ, και δεν είχε κανένα νόημα για μένα ότι υπήρχαν πολλά ζώα που φροντίζαμε και συχνά τα φροντίζαμε τόσο πολύ, και άλλα ζώα που σκοτώναμε και καταναλώναμε."

Όταν έγινε vegan, η ζωή ήταν δυσκολότερη αλλά μόλις έγινε η προσαρμογή, τα πράγματα έγιναν εκπληκτικά εύκολα και γίνονται ευκολότερα συνεχώς.

Προσθέτει: "Οι άνθρωποι με ρωτούν," τι τρως;" και φαίνονται να σκέφτονται ότι πρέπει να τρώω χαλιά ή κλαδιά. Αλλά πιθανόν τρώω το 80% αυτών που τρώνε κι αυτοί."

Οι τροφές που παράγουν και καταναλώνουν οι άνθρωποι χωρίζονται σε ζωικές και φυτικές. Στις τροφές ζωικής προέλευσης κατατάσσονται το κρέας, τα αυγά, το γάλα και όλα τα παράγωγα του. Στις τροφές φυτικής προέλευσης κατατάσσονται τα δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, βατόμουρα, φρούτα, μπαχαρικά και άλλα χόρτα.

Το σύστημα της διατροφής το οποίο επιτρέπει την κατανάλωση τροφών μόνο φυτικής προέλευσης ονομάζεται vegetarianism (vegetation - λατ. φυτικό). Στα πρόσωπα που είναι οι οπαδοί της υπάρχουν αυστηροί χορτοφάγοι (φυτοφάγοι) ή αρχαίο vegetarian οι οποίοι τρέφονται αποκλειστικά με φυτικές τροφές, και νεοχορτοφάγοι οι οποίοι συμπληρώνουν το τραπέζι τους με γάλα ή με αυγά, ή με το ένα ή με το άλλο συνάμα (ωολακτοχορτοφάγοι).
Το vegetarianism εμφανίστηκε στα αρχαία χρόνια. Μερικοί ανθρωπολόγοι θεωρούν ότι ο πρώτος vegetarian ήταν ο προϊστορικός άνθρωπος και **μόνο** η εμφάνιση των παγετώνων τον ανάγκασαν να τρέφεται με ζωικές τροφές. Όμως η εμφάνιση της συνειδητής φυτοφαγίας έχει σχέση με θρησκευτικό - ηθικούς σκοπούς.

Θρησκείες, οι οποίες απαγορεύουν την κατανάλωση κρέατος, υπάρχουν στη γη πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια. Έτσι οι Έλληνες, οι οποίοι δώσανε στον κόσμο την επιστήμη, τη φιλοσοφία, την τέχνη, τρεφότανε περισσότερο **με φυτικές τροφές**.
Πατέρα της δικής τους διδασκαλίας οι χορτοφάγοι θεωρούν το διάσημο εκπρόσωπο της αρχαίας ελληνικής σκέψης **Πυθαγόρα**, ο οποίος όχι μόνο απέφευγε την κατανάλωση κρέατος, δεν μπορούσε να αντέξει να βλέπει τους κρεοπώληδες και τους μάγειρες, αλλά και στους άλλους απαγόρευε να προκαλούν βάσανα ή να φέρουν τον θάνατο στα ζώα.

Έχουν ενδιαφέρον οι νηστείες στην θρησκεία των χριστιανών κατά τη διάρκεια των οποίων απαγορεύεται η κατανάλωση τροφών ζωικής προέλευσης. Όμως οι νηστείες στον χριστιανισμό κάθε άλλο παρά είναι vegetarianism. Ο χριστιανισμός βασίζεται στη σκέψη ότι στην ανθρώπινη φύση έχει διαταραχτεί η αρμονία μεταξύ σάρκας και ψυχής, η σάρκα προσπαθεί να κυριαρχήσει πάνω από την ψυχή. Γι αυτό στον άνθρωπο χρειάζεται να εφαρμοστούν οι πιο απλοί μέθοδοι αυτοσυγκράτησης. Οι νηστείες καθιερώθηκαν από την εκκλησία με σκοπό να διατηρούνται στον χριστιανό οι πνευματικές και ηθικές επιδιώξεις πάνω από τις συναισθηματικές. Όμως η φιλοσοφία της φυτοφαγίας είναι άλλη. Παράδειγμα vegetarianism στην Ινδία διαμορφώθηκε στα μέσα της πρώτης χιλιετίας σαν διαμαρτυρία των κυρίαρχων θρησκευτικών σχολών ενάντια στη θυσία των ανθρώπων και των ζώων.

Το υπέρτατο ον δεν μπορεί να ζητάει την αφαίρεση ζωής από τους πιο αδύναμους. Στον βουδισμό η άρνηση στην κατανάλωση κρέατος παρακινήθηκε από τη συμπόνια σε όλα τα ζωντανά. Στον ινδουισμό είναι η ιδέα ότι ο κόσμος των ζώων έχει μέσα του τη λοξότητα, το σκότος και ανικανότητα στην πνευματική ανάπτυξη.

Οι περισσότερα πεπεισμένοι φυτοφάγοι είναι οι **τζαϊνιστές**. Ο κυρίαρχος πνευματικός σκοπός

αυτής της πίστης είναι η απελευθέρωση της καθαρής ψυχής από τους υλικούς δεσμούς. Ο άνθρωπος πρέπει να επιδιώκει την απελευθέρωση από την εξάρτηση στον κόσμο των παθών και η βία πάνω στα ζώα είναι η μανία του σκότους.
Στον τζαϊνισμό το vegetarianism είναι περισσότερο αυστηρό. Αποκλείονται από τη διατροφή όχι μόνο το κρέας, τα αυγά, το γάλα αλλά και το μέλι, γλυκά φρούτα, κβάς (ένα παραδοσιακό αναψυκτικό), αλκοόλ - όλα που προκαλούν τη ζύμωση, γιατί και οι μικροοργανισμοί είναι ζωντανές υπάρξεις.

Θεωρείται ότι η αναγέννηση του vegetarianism στην Ευρώπη έγινε περίπου στα μέσα του 19 αιώνα. Γι αυτό μαρτυρούν η μεγάλη προπαγάνδα της χορτοφαγικής δίαιτας σε κείνα τα χρόνια - άνοιξαν πολλά εστιατόρια στο Λονδίνο, Βερολίνο, δημιουργήθηκαν αλυσίδες ξενοδοχείων για χορτοφάγους στην Ελβετία, στη Γαλλία, στην Ιταλία και Ισπανία. Μεγάλη διάδοση των ιδεών τις χορτοφαγικής δίαιτας έφτασε και στη Ρωσία που βρήκαν θερμούς υποστηρικτές.
Ο Λ. Ν. Τολστόι έφτασε στο σημείο να ονομάσει τη φιλοσοφία τις χορτοφαγίας σαν ηθικό κίνημα της ανθρωπότητας

Όμως όταν ακόμα και στις αρχές του 19 αιώνα στη φιλοσοφία τις χορτοφαγίας βάζανε τη θρησκευτική, την ηθική, την ανθρωπιστική επιχειρηματολογία, ενώ σήμερα στον πολιτισμένο κόσμο στο πρώτο πλάνο βγαίνουν οι λόγοι για τη διατήρηση της καλής υγείας και την αύξηση της διάρκειας ζωής.
Οι αλλαγές του τρόπου διατροφής, η μετάβαση στη χορτοφαγική δίαιτα αλλάζουν σημαντικά τους δείκτες της φυσικής και της ψυχικής κατάστασης του ατόμου. Όπως ανακοινώθηκε ακόμα και το 1974 στο περιοδικό της Αμερικανικής Διαιτητικής Εταιρίας'', από τους 100 νέους ανθρώπους στους 51, με το που έγιναν φυτοφάγοι, ελαττώθηκε το βάρος του σώματος, στους 32 ρυθμίστηκαν οι περίοδοι των κενώσεων, στους 60 βελτιώθηκε η διάθεση, στους 53 οξύνθηκε η όραση, βελτιώθηκε η ακοή, η όσφρηση, οι 53 είχαν πιο καλή μυρωδιά του σώματος, στους 40 είχαν πιο σπάνιες περιπτώσεις, που είχαν πόνους στο λαιμό και λιγότερα κρυολογήματα, σε πολλούς εξαφανίστηκαν οι ζαλάδες, τα φουσκώματα των εντέρων, η ευθραυστότητα των νυχιών, η τριχόπτωση.
Το κύρος της Ρωσικής ιατρικής ακαδημαϊκός Π. Κ. Ανόχην έγραφε ΄Η συχνότητα των περισσότερων θανάτων από στεφανιαίους νόσους σε οποιαδήποτε ευρωπαϊκή χώρα, για παράδειγμα στα τελευταία 60 χρόνια, έχει άμεση σχέση από το ποσοστό κατανάλωσης κρέατος, βουτύρου, αυγών και του γάλακτος, όσο περισσότερο, τόσο συχνότερα.

Αποδείχτηκε ότι στους ανθρώπους οι οποίοι καταναλώνουν μόνο φυτικές τροφές η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλότερη απ' αυτούς που προτιμάνε κρέας και ανάμικτη τροφή. Εκτός από αυτό, από την επίδραση των τροφών φυτικής προέλευσης γίνονται ευεργετικές αλλαγές φυσικοχημικής ιδιότητας του αίματος, που ελαττώνει σημαντικά το ρίσκο καρδιαγγειακών νοσημάτων.
Ο γνωστός εθνικός διαιτολόγος Μ.Η.Πέβζνερ επισήμανε: ΄Οι άνθρωποι οι οποίοι καταναλώνουν κρέας κουράζονται 2-3 φορές γρηγορότερα από αυτούς οι οποίοι παίρνουν τις πρωτεΐνες από τις άλλες πηγές (τυρί, γάλα, καρύδια, όσπρια). Ξέροντας αυτό, δεν πρέπει να μας εκπλήξει ότι ακόμα και σήμερα το κρέας είναι στο μενού των αθλητών, οι οποίοι αγωνίζονται σε τέτοια αθλήματα, όπου η αντοχή είναι το κυρίαρχο στοιχείο.
Δεν γίνεται απότομα, μέσα σε μια μέρα να περάσεις από την κρεατοφαγία στη φυτοφαγία. Αυτή

η διαδικασία μπορεί να πάρει μήνες ή ακόμα και χρόνια. Όλα εξαρτώνται από την ηλικία του ανθρώπου, την επαγγελματική του δραστηριότητα και τη δύναμη των τροφικών του συνηθειών. Καλύτερα να μειώνεις την ποσότητα του κρέατος στα γεύματα σιγά-σιγά.

Είναι αμφίβολο ότι πρέπει να θεωρούμε τις εκκλήσεις μετάβασης στη φυτοφαγία σαν ένα βήμα πίσω. Ίσα-ίσα η φιλοσοφία τις σύγχρονης φυτοφαγικής δίαιτας
εμπλουτίστηκε με γνώσεις του ρόλου ξεχωριστών δομικών στοιχείων της τροφής στη διατήρηση υγείας του ανθρώπου.

Εάν θα κάνουμε την ανάλυση των συμβουλών των σύγχρονων επιστημόνων οι οποίες έχουν σαν στόχο την προφύλαξη από τις αρρώστιες του πολιτισμού, τότε γίνεται αντιληπτό ότι η προληπτική κατεύθυνση των διατροφικών μας προτιμήσεων θα ήταν δυνατή στην περίπτωση που αυτές θα εμπλουτιστούν με δραστικά βιολογικά συστατικά που υπάρχουν στη φυτική τροφή και στα γαλακτοκομικά. Παράδειγμα, όπως επισήμανε ο προφέσορας Κ.Σ.Πετρόβσκϊ, για την προφύλαξη από διάφορες αρρώστιες, πρέπει να αυξηθεί η λιποτροπική, αντιοξειδωτική, βιταμινούχα και μεταλλοστοιχειακή (μέταλλα +ιχνοστοιχεία) δράση της διατροφής.

Οι επιθέσεις των vegans εναντίον των χορτοφάγων είναι επιβλαβείς για πολλούς λόγους. Πρώτον, αποξενώνουν εκείνους ακριβώς που είναι πιθανότερο να είναι οι καλύτεροι αποδέκτες για το μήνυμά μας – δηλαδή αυτούς που έχουν ήδη κάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής τους ως απόκριση σε μια ηθική επιταγή.
Ενενήντα επτά τοις εκατό των Αμερικανών τρώνε κρέας και οι περισσότεροι το κάνουν **χωρίς ούτε καν δεύτερη σκέψη**. Στην κουλτούρα μας και την κοινωνία μας, το να είναι κάποιος χορτοφάγος είναι μια αξιόλογη και σπάνια δήλωση σχετικά με τη χρήση και το βάσανο των ζώων. Το να λέμε ότι οι χορτοφάγοι δεν είναι καλύτεροι ή περισσότερο "ηθικοί" από ό, τι οι παμφάγοι είναι μια συμπεριφορά που περισσότερο απομακρύνει κάποιους πάρα τους ενθαρρύνει... Δεύτερον, οι μελέτες που συνέκριναν χορτοφάγους με παμφάγους δείχνουν ότι οι χορτοφάγοι έχουν χαμηλότερη χοληστερόλη, μικρότερη αρτηριακή πίεση, λιγότερες καρδιακές παθήσεις, μικρότερα ποσοστά διαβήτη τύπου 2 και λιγότερους καρκίνους του παχέος εντέρου. Αν οι χορτοφάγοι καταναλώνουν περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, θα πρέπει λοιπόν να συμπεράνουμε ότι η κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας από αυτά τα τρόφιμα βελτιώνει την υγεία. Το να λέμε ότι οι χορτοφάγοι απλώς αντικαθιστούν το κρέας με γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, είναι ακριβώς το ίδιο σαν να λέμε ότι τα γαλακτοκομικά και τα αυγά είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Αυτό δεν μου φαίνεται και πολύ καλός ακτιβισμός. Και οπωσδήποτε, δεν στέκει καλά από επιστημονική άποψη.

Από την μελέτη της επιστημονικής βιβλιογραφίας πρέπει να θεωρήσουμε ως αληθές ότι οι χορτοφάγοι τρώνε λιγότερες ζωικές τροφές και περισσότερα φυτικά τρόφιμα από τους παμφάγους. Αυτό σημαίνει ότι μειώνεται ο αριθμός των ζώων που εκτρέφονται και σκοτώνονται για τρόφιμα. Η διατροφή τους έχει θετικό αντίκτυπο στη μείωση του βάσανου των ζώων.

«Στους χορτοφάγους, θα έλεγα να αποδεχθούν, και αν είναι ειλικρινείς θα πρέπει να το κάνουν, ότι η χορτοφαγία, ενώ αποτελεί ένα απαραίτητο σκαλοπάτι, μεταξύ της κρεοφαγίας και της αυστηρής χορτοφαγίας, είναι ακριβώς αυτό, μόνο ένα σκαλοπάτι. Όλοι χρησιμοποιούμε αυτό το σκαλοπάτι, δεν έχω συναντήσει κάποιον vegan που δεν πλησίασε το κίνημα από αυτό το δρόμο. Μπορεί να υπάρχουν vegans που εγώ δεν έχω γνωρίσει κατά τα τελευταία χρόνια, οι οποίοι έκαναν την αλλαγή δια μιας, αλλά είμαι βέβαιος ότι, για να είμαι ρεαλιστής, πρέπει να δεχτώ ότι η χορτοφαγία αποτελεί ένα αναγκαίο ενδιάμεσο σταθμό στην εξέλιξη μίας ανθρωπιστικής διατροφής.»

Δεν συμφωνώ με την άποψη ότι η χορτοφαγία αποτελεί ένα *αναγκαίο* σκαλοπάτι. Υπάρχουν πολλοί τρόποι προσέγγισης της αυστηρής χορτοφαγίας. Και υπάρχουν, πράγματι, αρκετοί που απλά έκαναν το άλμα και έγιναν βέγκαν από τη μια μέρα στην άλλη. Αλλά η ουσία του θέματος είναι, ότι η χορτοφαγία αποτελεί ένα χρήσιμο μεταβατικό στάδιο για *ορισμένους* ανθρώπους.

Πρέπει να διαπαιδαγωγήσουμε τους κρεατοφάγους για την αναγκαιότητα του πρώτου βήματος και τους χορτοφάγους για την αναγκαιότητα του επόμενου βήματος. Αυτό δεν πρόκειται να επιτευχθεί με το να είμαστε υπέρ-επικριτικοί προς εκείνους που, όπως εμείς, ενδιαφέρονται για τα ζώα. Και σίγουρα δεν επιτυγχάνεται προωθώντας παραπληροφόρηση που αποδίδει ψευδή οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση γαλακτοκομικών και αυγών.

Πηγές θρεπτικών συστατικών για vegan

Πρωτεΐνη
Προϊόντα σόγιας όπως το τόφου*, το άγριο ρύζι*, η κινόα*, το αναποφλοίωτο ρύζι, το κεχρί, τα όσπρια όπως οι φακές και τα φασόλια, η βρώμη, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι.
***Πλήρεις πρωτεΐνες**

Υδατάνθρακες
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ψωμί ολικής αλέσεως, πατάτες, αναποφλοίωτο ρύζι, όσπρια όπως φασόλια και φακές.

Απαραίτητα λιπαρά οξέα
Λάδι από λιναρόσπορο (κοινώς γνωστό ως λινέλαιο), λάδι ελαιοκράμβης, λάδι από κανναβόσπορο, καρύδια, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί και σπόροι, σόγια και σουσάμι, ταχίνι πλούσια σε Ωμέγα 3



Απαραίτητες βιταμίνες
Βιταμίνη Α (Βήτα Καροτίνη)
Καρότα, αποξηραμένα φρούτα, κόκκινες και πορτοκαλί πιπεριές, μπρόκολο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ντομάτες, μάνγκο, γλυκειές πατάτες, και νεροκολοκύθα.
Βιταμίνες Β/ Φιλικό οξύ
Κολοκυθόσποροι, μπρόκολο, ψωμί ολικής άλεσης, μανιτάρια, μπανάνες, αρακάς, καρύδια, φύτρα φασολιών, κεχρί, σόγια, σύκα, μαγιά, και ξερά δαμάσκηνα.

Β12 (απαραίτητη στη βίγκαν διατροφή)
Διατροφική μαγιά ενισχυμένη με Β12, ενισχυμένο γάλα σόγιας, ενισχυμένα δημητριακά, μαργαρίνη (μη- υδρογονωμένη) (καλύτερα απορροφήσιμη όταν συνδυάζεται με φιλικό οξύ).

Βιταμίνη C
Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, όπως το μαρούλι, τα πορτοκάλια, ο αρακάς και οι πράσινες πιπεριές.
Βιταμίνη D (καλσιφερόλη)
Έκθεση στον ήλιο, ενισχυμένα δημητριακά για πρωινό, μαργαρίνη, ενισχυμένο γάλα σόγιας, μανιτάρια.
Η έκθεση του προσώπου και των χεριών στο ήλιο για 5 έως 15 λεπτά την ημέρα το καλοκαίρι σε γεωγραφικό πλάτος 42ο (Η περιοχή της Μακεδονίας για την Ελλάδα) πιστεύεται ότι παρέχει επαρκή ποσά βιταμίνης D για τους ανθρώπους με ανοιχτόχρωμο δέρμα. Όσοι έχουν σκούρο δέρμα χρειάζονται περισσότερη έκθεση.
Βιταμίνη E (τοκοφερόλη)
Ηλιόσποροι, μαργαρίνη και λάδι, οι περισσότεροι ξηροί καρποί, αβοκάντο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης.
Βιταμίνη K
Κελπ (φύκια), αρακάς, μαρούλι, προϊόντα σόγιας, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
Απαραίτητα Μέταλλα
Ασβέστιο
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως μπρόκολο, μαϊντανός, νεροκάρδαμο, χυμός πορτοκαλιού, σουσαμόσποροι και ταχίνι, ενισχυμένο γάλα σόγιας, αμύγδαλα, αποξηραμένα φρούτα όπως σύκα, καρύδια Βραζιλίας.
Σίδηρος
Όσπρια όπως φασόλια και φακές, πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως νεροκάρδαμο και σπανάκι, αποξηραμένα βερίκοκα, κολοκυθόσποροι, τόφου, πλήρη δημητριακά, μαύρη μελάσα.

*Ο σίδηρος απορροφάται πιο εύκολα όταν καταναλώνεται σε συνδυασμό με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C.
Ψευδάργυρος & Μαγνήσιο
Οι περισσότεροι ξηροί καρποί, κολοκυθόσποροι, πλήρη δημητριακά, όσπρια όπως τα φασόλια και οι φακές.
Ιώδιο
Φύκια (κελπ) είναι η καλύτερη πηγή, ιωδιούχο αλάτι
Σελήνιο, κάλιο, φώσφορος
Ρεβίθια, καρύδια Βραζιλίας, πλήρη δημητριακά, κολοκυθόσποροι, μαγιά και πατάτες.

Η αλήθεια για τη διατροφή και την υγεία των οστών:

. Το ασβέστιο είναι ένα πολύ καλό πράγμα, αλλά αυξάνοντας την πρόσληψη ασβεστίου από 500 mg/ ημέρα σε 1500 mg/ημέρα με τη λήψη συμπληρωμάτων θα προσθέσει λιγότερα από 90 mg/ ημέρα στο ασβέστιο που απορροφάται από τους περισσότερους ενήλικες, και λιγότερο από 50 mg/ημέρα για το 10 τοις εκατό των ανθρώπων με την χαμηλότερη απορρόφηση ασβεστίου, οι οποίοι και διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Άλλες πτυχές της διατροφής είναι εξίσου σημαντικές: 10 γραμμάρια αλατιού κάθε ημέρα θα αφαιρέσουν περίπου **70 mg** κάθε μέρα από το ασβέστιο που υπάρχει στον κάθε άνθρωπο καθώς

θα αυξήσουν τις απώλειες ασβεστίου στα ούρα. Ενώ 4000 mg πρόσθετου καλίου προερχόμενα από μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και άλλα ανεπεξέργαστα φυτικά τρόφιμα θα προσθέσουν 60 mg ανά ημέρα στο συγκρατούμενο ασβέστιο και θα μειώσουν τις απώλειες ασβεστίου. .

Το δεύτερο σοβαρό λάθος είναι να εξισώνεται το ασβέστιο με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΗΓΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΟΥ. Το 1/3 του ασβεστίου που απορροφάται από το γάλα και περισσότερα από τα 2/3 του ασβεστίου που απορροφώνται από το τυρί **χάνονται** με αυτόν το τρόπο. Σε αντίθεση, τα χαμηλά σε οξαλικό οξύ πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως **η λαχανίδα και το κατσαρό λάχανο** είναι πλούσια σε εύκολα απορροφήσιμο ασβέστιο ενώ την ίδια στιγμή μειώνουν την απώλεια ασβεστίου. Τα συμπληρώματα ασβεστίου είναι στο ενδιάμεσο σε σχέση με την επίδρασή τους στο ασβέστιο που συγκρατείται από το σώμα.

Η **ρετινόλη** που προστίθεται στα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά σε Σουηδία και ΗΠΑ έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων του ισχίου, υποβιβάζοντας έτσι το όφελος του ασβεστίου. Έτσι όταν εξετάζουμε την υγεία των οστών, τα γαλακτοκομικά με ρετινόλη είναι μία δηλητηριώδης προσφορά στον οργανισμό μας. Αντίθετα, η βιταμίνη Κ από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και το μπρόκολο όχι μόνο κάνουν τα οστά μας πιο δυνατά αλλά μειώνουν δραματικά τον κίνδυνο καταγμάτων.

Η ανθρώπινη χρήση των γαλακτοκομικών προϊόντων είναι μία πρόσφατη και μη αναγκαία εξέλιξη. ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ, ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ ΣΕ ΑΛΑΤΙ, ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΟΔΟ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΟΣΤΑ.

Ασβέστιο στη vegan διατροφή

Το ασβέστιο είναι ένα κύριο μέταλλο, απαραίτητο για υγιή οστά και δόντια. Υπάρχουν αρκετά μέταλλα που είναι γνωστά ως απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό και πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής. Τα κύρια μέταλλα (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, νάτριο, χλώριο, και κάλιο) χρειάζονται σε μεγαλύτερες ποσότητες ή είναι παρόντα σε μεγαλύτερες ποσότητες στον οργανισμό μας.

Vegan πηγές ασβεστίου:

Πολύ καλές φυτικές πηγές ασβεστίου είναι το τόφου (αν έχει δημιουργηθεί με θειικό άλας ασβεστίου περιέχει 4 φορές περισσότερο ασβέστιο από ότι το αγελαδινό γάλα), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι σπόροι και οι ξηροί καρποί. Το ασβέστιο στα πράσινα λαχανικά που δεν είναι πλούσια σε οξαλικό οξύ π.χ. η λαχανίδα, απορροφάται το ίδιο και καλύτερα από ότι το ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα. Μερικά γάλατα σόγιας π.χ. Provamel, Plamil, Granovita είναι ενισχυμένα με ασβέστιο. Η κατανάλωση σκληρού νερού μπορεί να παρέχει 200mg ασβεστίου κάθε μέρα σε σχέση με το μαλακό νερό που δεν περιέχει καθόλου. Άλλες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι η μαύρη μελάσα, τα φύκια, ο μαϊντανός, τα αποξηραμένα σύκα, και το νεροκάρδαμο.

Παραδείγματα τροφών που παρέχουν 100 mg ασβεστίου

Είδος τροφής	
Μαύρη μελάσα	20g
Αποξηραμένα σύκα	40g

Αμύγδαλα	42g
Αλεύρι σόγιας	44g
Μαϊντανός	50g
Κατσαρό λάχανο	67g
Brazilian Nuts	59g
Ψωμί ολικής άλεσης	185g

Πρωτεΐνη και Ασβέστιο

Μία δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη, ειδικά αν αυτή προέρχεται από ζωικές τροφές, προκαλεί απώλεια ασβεστίου στο σώμα μας. Όσο η διατροφική πρόσληψη πρωτεΐνης αυξάνεται, η ουρική έκκριση ασβεστίου αυξάνεται επίσης, έτσι μία διατροφή πλούσια σε κρέας μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια οστικής μάζας. Έρευνα που δημοσιεύθηκε το 1988 συνέκρινε τις ποσότητες ασβεστίου που αποβάλλονταν μέσω των ούρων 15 ανθρώπων και βρήκε πως η διατροφή που στηρίζεται στις ζωικές πρωτεΐνες προκαλεί μεγαλύτερη απώλεια ασβεστίου από τα οστά μέσω των ούρων (150 mg/ημέρα) σε σχέση με τη διατροφή ολικής πρόσληψης της πρωτεΐνης από λαχανικά που έδειξε χαμηλότερες τιμές (103 mg/ημέρα).

Αυτά τα ευρήματα δείχνουν πως οι δίαιτες που στηρίζονται στη φυτική πρωτεΐνη και όχι στη ζωική μπορούν στην πραγματικότητα να εμποδίσουν την απώλεια ασβεστίου από τα οστά και κατά συνέπεια να προστατεύσουν από την οστεοπόρωση. Σε μία άλλη μελέτη, ενήλικες με χαμηλή σε πρωτεΐνη διατροφή βρίσκονταν σε ισορροπία ασβεστίου ανεξάρτητα αν η πρόσληψη ασβεστίου τους ήταν 500mg, 800mg ή 1400mg κάθε μέρα. Ενδιαφέρον έχει το γεγονός πως η Αμερικανική Ένωση Διατροφολόγων (American Dietetic Association), σε ανακοίνωσή της το 1993 σχετικά με τις χορτοφαγικές δίαιτες, υπογράμμισε πως η αύξηση των συνιστώμενων ποσοτήτων ασβεστίου στις ΗΠΑ έγινε ακριβώς για να αντισταθμίσει τις απώλειες ασβεστίου που προκαλούνται από την τυπικά υψηλή σε πρωτεΐνη διατροφή σε αυτή τη χώρα.

Απορρόφηση ασβεστίου

Μόνο το 20-30% του ασβεστίου που λαμβάνεται μέσω των τυπικών διατροφών απορροφάται. Η απορρόφηση ασβεστίου μπορεί να μειωθεί γιατί ενώνεται με τις ίνες, το οξαλικό οξύ, και το φυτικό οξύ εντός του εντέρου. Οι vegan δίαιτες περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες αυτών των ουσιών.

Οι ίνες δεν θεωρούνται πλέον εμπόδιο στην απορρόφηση του ασβεστίου από τις τροφές. Το φυτικό οξύ βρίσκεται στα δημητριακά, τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους και μπορεί να κάνει το ασβέστιο λιγότερο απορροφήσιμο. Ωστόσο, το σώμα μας προσαρμόζεται σε χαμηλότερα επίπεδα ασβεστίου και πλέον η Αμερικανική Ένωση Διατροφολόγων και το Βρετανικό Υπουργείο Υγείας υποστηρίζουν πως οι ίνες, το φυτικό οξύ και το οξαλικό οξύ δεν παίζουν σημαντικό ρόλο στην γενική απορρόφηση του ασβεστίου.

Αν και η λήψη ασβεστίου για τους ενήλικες vegan είναι χαμηλότερη από την προτεινόμενη, είναι πολύ κοντά στην Υπολογισμένη Μέση Απαίτηση. Δεν υπάρχουν αναφορές για ανεπάρκεια ασβεστίου σε ενήλικες vegan.

Η Υπολογισμένη Μέση Απαίτηση (Βρετανία) ενός θρεπτικού συστατικού στην διατροφή είναι ο υπολογισμός των μέσω αναγκών μιας ομάδας ανθρώπων. Αυτό σημαίνει πως οι μισοί άνθρωποι μπορεί να χρειάζονται περισσότερο ασβέστιο και οι άλλοι μισοί λιγότερο.

Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι η βασική αιτία των καταγμάτων στους ηλικιωμένους. Μία στις τέσσερεις γυναίκες στη Μ. Βρετανία προσβάλλεται από αυτή την ασθένεια. Η οστεοπόρωση καλύτερα

προλαμβάνεται παρά θεραπεύεται. Η πρόληψη περιλαμβάνει την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου κατά τη διάρκεια της ζωής, αλλά ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, και τη μείωση όλων των παραγόντων που αυξάνουν τις πιθανότητες για οστεοπόρωση, πχ κάπνισμα, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και έλλειψη σωματικής άσκησης.
Οι υψηλές σε πρωτεΐνη και αλάτι (χλωριούχο νάτριο) διατροφές αυξάνουν επίσης την απώλεια ασβεστίου από το σώμα και μπορεί να έχουν επίδραση στην οστεοπόρωση. Η γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση είναι πιο ευάλωτες στην οστεοπόρωση γιατί παράγουν λιγότερα οιστρογόνα, που προστατεύει τον σκελετό των νεαρών γυναικών.

Η πρόσληψη ασβεστίου μέσω των τροφών και ο ρόλος της στην πρόληψη της οστεοπόρωσης γνωρίζει πολλή δημοσιότητα αλλά η πραγματικότητα είναι πως η οστεοπόρωση είναι πιο συχνή στις δυτικοποιημένες χώρες όπου η πρόσληψη ασβεστίου και η κατανάλωση γαλακτοκομικών είναι υψηλότερη συγκρινόμενη με τις υπόλοιπες χώρες του κόσμου. Η οστεοπόρωση είναι συγκριτικά σπάνια σε κουλτούρες διατροφής της υπαίθρου, αν και η πρόσληψη ασβεστίου είναι πολύ χαμηλότερη. Παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η φυσική δραστηριότητα, η χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης, η χαμηλή κατανάλωση αλκοόλ, και η αποφυγή του καπνίσματος, αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες για τα άτομα αυτών των πληθυσμών.

Αγελαδινό γάλα και υγεία

Οι διαφημιστικές εκστρατείες για το αγελαδινό γάλα μπορούν να κάνουν τον καθένα να σκεφτεί ότι το γάλα είναι ένα απαραίτητο και φυσικό προϊόν για τους ανθρώπους. Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν σκέφτονται να αυξήσουν την πρόσληψη ασβεστίου, πιάνουν κατευθείαν ένα μπουκάλι με γάλα ή μία φέτα τυρί. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην χρησιμοποιεί κανείς τα γαλακτοκομικά ως πηγή θρεπτικών ουσιών.
Το πλήρες αγελαδινό γάλα είναι προσαρμοσμένο και κατάλληλο για τις διατροφικές ανάγκες του **νεαρού μοσχαριού** το οποίο διπλασιάζει το βάρος του σε **47** ημέρες, και μεγαλώνει για να φτάσει στα 140 κιλά **σε ένα χρόνο**.
Στην πραγματικότητα, ο άνθρωπος είναι το μοναδικό είδος που πίνει το γάλα άλλου είδους ζώου, και το μόνο είδος που συνεχίζει να πίνει γάλα πέρα από τη βρεφική ηλικία.
Επιπλέον, περίπου το 90% του πληθυσμού των ενηλίκων στον πλανήτη (στη Μ. Βρετανία το ποσοστό είναι γύρω στο **25%)** έχει έλλειψη του ενζύμου που χρειάζεται για να χωνευθεί το γάλα. Το ένζυμο λακτάση είναι παρόν στα βρέφη ώστε να μπορούν να χωνέψουν το γάλα της μητέρας τους, και τα επίπεδα μειώνονται σταδιακά μέχρι την ηλικία των πέντε ετών. Οι ενήλικες που έχουν έλλειψη του ενζύμου υποφέρουν από φούσκωμα, πόνους στο στομάχι, διάρροια και αέρια αν πιουν γάλα.
Η πιο σημαντική σύνδεση μεταξύ γάλακτος και προβλημάτων υγείας είναι ίσως ο ρόλος που παίζουν τα γαλακτοκομικά στην αύξηση των καρδιακών παθήσεων. Υπερβολικά κορεσμένα λίπη στη διατροφή οδηγούν σε αρτηριοσκλήρυνση, όπου οι αρτηρίες γεμίζουν με χοληστερόλη και δεν μπορούν να επιτρέψουν την κυκλοφορία του αίματος στα ζωτικά όργανα. Η καρδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτη. Το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα ευθύνονται για περίπου την μισή ποσότητα κορεσμένων λιπών που καταναλώνονται από το μέσο άνθρωπο. Τα υπόλοιπα κορεσμένα λίπη προέρχονται από το κρέας. Η Μ. Βρετανία έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά καρδιακών παθήσεων στον κόσμο.
Ο Δρ. Benjamin Spock, ειδικός στη φροντίδα του παιδιού, ο οποίος κάποτε πρότεινε την κατανάλωση γάλακτος από τα παιδιά, έχει ταχθεί με αρκετούς γιατρούς που αμφισβητούν τη θρεπτική αξία του, και προειδοποιούν πως υπάρχει πιθανή σύνδεση με **τον νεανικό διαβήτη** και τις αλλεργίες. «Το μητρικό γάλα είναι το καλύτερο γάλα για τα μωρά» , λέει ο Δρ. Spock, ο οποίος υποστηρίζεται από τον Δρ. Frank Oski, διευθυντή της παιδιατρικής κλινικής στο Πανεπιστήμιο John Hopkins και από τον Δρ. Neal Barnard, πρόεδρο της Επιτροπής Ιατρών για Υπεύθυνη Ιατρική (Physicians Committee for Responsible Medicine) που αριθμεί 6.000 μέλη). Ο

Δρ. Oski δηλώνει πως το αγελαδινό γάλα είναι υπερεκτιμημένο ως πηγή ασβεστίου και συχνά είναι μολυσμένο με ίχνη αντιβιοτικών, μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες και πεπτικά προβλήματα, ενώ έχει συνδεθεί και με τον **νεανικό διαβήτη**.

Οι vegans χρειάζεται να παίρνουν τουλάχιστον 500 mg ασβεστίου από τροφές πλούσιες σε ασβέστιο όπως το τόφου, τα ενισχυμένα γάλατα σόγιας και τα λαχανικά, ή τα συμπληρώματα. Μαζί με το ασβέστιο από άλλες λιγότερο συμπυκνωμένες πηγές, επιτυγχάνεται η συνολική πρόσληψη 700 mg μέχρι 1000 mg κάθε μέρα. Δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία ότι μεγαλύτερη πρόσληψη από αυτή μπορεί να είναι ωφέλιμη.

Ωστόσο, η υγεία των οστών δεν έχει να κάνει μόνο με το ασβέστιο. Το γεγονός ότι ο κίνδυνος οστεοπόρωσης είναι υψηλός σε χώρες που καταναλώνουν σχετικά μεγάλα ποσά ασβεστίου/γαλακτοκομικών αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα. Συγκριτικές μελέτες σε άτομα των ανεπτυγμένων χωρών δείχνουν πως το όφελος μόνο από το ασβέστιο για τη μείωση του κινδύνου των καταγμάτων είναι μέτριο. Οι βιταμίνες D και K μπορεί να είναι πιο σημαντικές ενώ το κάλιο (φρούτα, λαχανικά, ρίζες, και φασόλια) μειώνει την απώλεια ασβεστίου και την απώλεια οστικής μάζας και το αλάτι αυξάνει και τα δύο. Η μέτρια, παρά χαμηλή ή υψηλή, πρόσληψη πρωτεΐνης είναι η καλύτερη λύση. Η φυσική δραστηριότητα παίζει ζωτικό ρόλο. Η καλύτερη προσέγγιση στην πρόληψη είναι αυτή που λαμβάνει όλους τους παραπάνω παράγοντες υπ' όψιν.



Οι πλείστες φλεγμονές και όλα σχεδόν τα αυτοάνοσα νοσήματα που δεν υπήρχαν πριν 60 χρόνια έχουν σχέση με την διατροφή μας και μόνον αυτή, και ειδικά το γάλα κρέας και τα παράγωγά των .) Και δυστυχώς όλοι οι άνθρωποι ψάχνουν την υγεία τους μετά την ηλικία των 50 ετών!

Ευτυχώς όμως τα νέα είναι καλά γιατί σχεδόν όλες οι ασθένειες θεραπεύονται ,αλλά δεν θεραπεύονται δυστυχώς όλοι οι ασθενείς, δηλ. δεν υπάρχουν ανίατες ασθένειες αλλά υπάρχουν ανίατοι ασθενείς.

Ο πατέρας της ιατρικής είπε η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου , και όχι να ζεις για να τρως αλλά να τρως για να ζεις.

ΠΑΝΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΑΡΙΣΤΩΝ = Από τα άριστα με μέτρο

Βίγκαν και πρωτεΐνη

Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλα μόρια που απαρτίζονται από μικρότερες μονάδες που ονομάζονται αμινοξέα. Υπάρχουν είκοσι αμινοξέα που βρίσκονται και σε φυτικές και σε ζωικές τροφές. Γενικά πιστεύεται πως υπάρχουν οκτώ αμινοξέα που το σώμα μας δεν μπορεί να φτιάξει μόνο του, αλλά πρέπει να τα λάβουμε μέσω της τροφής μας. Αυτά ονομάζονται απαραίτητα αμινοξέα και είναι **η ισολευκίνη, η λευκίνη, η λυσίνη, η μεθειονίνη, η φαινυλαλανίνη, η θρεονίνη, τρυπτοφάνη, και η βαλίνη**. Τα βρέφη χρειάζονται επιπλέον τροφές που περιέχουν **ιστιδίνη και ίσως ταυρίνη**. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση των ιστών και την διατήρηση της ανάπτυξης. Επίσης χρησιμοποιούνται στην κατασκευή ορμονών και άλλων φυσιολογικά ενεργών ουσιών. Το ψωμί έχει 15% πρωτεΐνη. Το κόκκινο κρέας πρέπει να ψήνεται στους **58** βαθμούς, αν ξεπεράσει τους **68** βαθμούς οι πρωτεΐνες του κρέατος έχουν καταστραφεί!

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΙΔΗΡΟΥ (IRON,Fe) ΣΕ mg ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΣΟΥΣΑΜΙ	15,17
2.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	6,62
3.	ΒΡΩΜΗ	4,72
4.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	4,58
5.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	4,30
6.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	3,88
7.	ΦΑΣΟΛΙΑ	3,70
8.	ΣΠΑΝΑΚΙ	3,57
9.	ΦΑΚΕΣ	3,33
10.	ΡΕΒΥΘΙΑ	2,89
11.	ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	2,38
12.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1,88
13.	ΚΑΡΟΤΑ	0,89
14.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	0,73
15.	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	0,56
16.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	0,44
17.	ΠΑΤΑΤΑ	0,31
18.	ΝΤΟΜΑΤΑ	0,27
19.	ΜΠΑΝΑΝΑ	0,26
20.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	0,20

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΒΟΔΙΝΟ	6,54
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	1,49
3.	ΑΥΓΑ(3)	1,19
4.	ΓΑΛΑ	0,06





ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE) ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ σε gr ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	23,68
2.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	22,78
3.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	21,26
4.	ΣΟΥΣΑΜΙ	17,73
5.	ΒΡΩΜΗ	16,89
6.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	13,70
7.	ΦΑΚΕΣ	9
8.	ΡΕΒΥΘΙΑ	8,86
9.	ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ	6,93
10.	ΣΠΑΝΑΚΙ	2,86
11.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	2,82
12.	ΑΒΟΚΑΝΤΟ	2
13.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	1,98
14.	ΠΑΤΑΤΑ	1,96
15.	ΦΡΕΣΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ	1,89
16.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	1,40
17.	ΜΑΡΟΥΛΙ	1,36
18.	ΝΤΟΜΑΤΑ	1,16
19.	ΜΠΑΝΑΝΑ	1,09
20.	ΚΑΡΟΤΑ	0,93
21.	ΡΟΔΑΚΙΝΑ	0,91
22.	ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ	0,81
23.	ΣΥΚΑ	0,75
24.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	0,70
25.	ΑΓΓΟΥΡΙ	0,65
26.	ΚΑΡΠΟΥΖΙ	0,61
27.	ΒΕΡΥΚΟΚΑ	0,38

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΚΡΕΑΤΑ (ΒΟΔΙΝΟ,ΧΟΙΡΙΝΟ, ΑΡΝΙ,ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ)	20 - 35
2.	ΕΝΤΑΜ	25
3.	ΦΕΤΑ	14
4.	1 ΑΥΓΟ ΜΕΣΑΙΟ	6
5.	ΓΙΑΟΥΡΤΙ	5,7
6.	ΓΑΛΑ	3,22

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ :
25-35 gr

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΟΣ ΜΕΣΟΥ ΔΥΤΙΚΟΥ:
125 gr

" 20 ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ ΑΡΚΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ "

ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE) ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

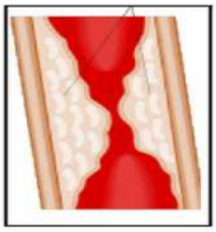
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ : ΜΗΔΕΝ

(ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΓΕΙ ΟΣΗ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ)

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΣΕ mg ΑΝΑ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

ΟΛΕΣ ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΧΟΥΝ ΜΗΔΕΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ



Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΦΡΑΞΙΜΟ ΑΡΤΗΡΙΩΝ (ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ) ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

	ΣΥΚΩΤΙ	716
1.	ΚΡΕΑΣ	85
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	93
3.	ΒΟΥΤΥΡΟ	219
4.	ΑΥΓΟ(ΜΕΣΑΙΟ)	213
5.	ΦΕΤΑ	89
6.	ΠΑΓΩΤΟ	44
7.	ΓΑΛΑ(1ΠΟΤΗΡΙ)	25
8.	ΚΑΛΑΜΑΡΙ	260
9.	ΣΟΛΩΜΟΣ	85
10.	ΤΟΝΟΣ	42

ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE) ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

-ΑΛΑΤΙ-

Έχει αποδειχθεί πως η vegan διατροφή είναι χαρακτηριστικά χαμηλή σε κορεσμένα λίπη, και υψηλή σε ωφέλιμες ίνες και **ελεύθερη** από την επιβλαβή χοληστερόλη. Αλλά στη περίπτωση του αλατιού , ενός πολύ βλαβερού μετάλλου όταν λαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες, ποια είναι η αλήθεια;

Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο), έχει υπάρξει το αντικείμενο πολλών ερευνών που άπτονται και της vegan διατροφής. Το 1987, αναλύθηκε η διατροφή 22 Βρετανών vegans και μετρήθηκαν τα ποσοστά χλωριούχου νατρίου σε σχέση με αυτά των παμφάγων.

Βρέθηκε ότι η ομάδα των vegans είχε μέση κατανάλωση 2.3 γρ. νατρίου και 3.3 γρ. χλωρίου, χαμηλότερη από αυτή των παμφάγων που είχαν 2.8 γρ. νατρίου και 4.5 γρ χλωρίου. Σε μελέτη σχετικά με τους vegans της Σουηδίας το 1981, η πρόσληψη νατρίου ήταν 2.2 γρ. Το 1991 το Υπουργείο Υγείας της Μ. Βρετανίας πρότεινε ως μέγιστη πρόσληψη 1.6 γρ. νατρίου κάθε ημέρα (λιγότερο για τα βρέφη και τα παιδιά) και 2.5 χλωρίου. Αυτό σημαίνει περίπου 4 γρ. – ένα μικρό κουταλάκι - αλατιού κάθε ημέρα, για κάθε άνθρωπο. Μία αναφορά της COMA πάνω στη διατροφή υπολόγισε ότι η μέση κατανάλωση αλατιού στη Μ. Βρετανία ήταν περίπου 9 γρ. τη μέρα, και πρότεινε τη μείωση τουλάχιστον σε 6 γρ, με την ανάλογη μείωση για τα παιδιά.

Είναι πολύ εύκολο να πάρουμε όλο το αλάτι που χρειαζόμαστε από τις τροφές που καταναλώνουμε χωρίς να το προσθέσουμε στο φαγητό μας ή στο μαγείρεμα. Υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που δείχνουν πως η υψηλή κατανάλωση νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (υψηλή πίεση αίματος), που είναι παράγοντας κινδύνου για τα εγκεφαλικά και τις καρδιακές παθήσεις. Η διατροφή που είναι υψηλή σε αλάτι ενισχύει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, καθώς η **μεγάλη ποσότητα αλατιού προκαλεί την αποβολή του ασβεστίου μέσω των ούρων**.

Η Βρετανική Εθνική Συμβουλευτική Επιτροπή για την Διατροφική Εκπαίδευση (National Advisory Committee On Nutrition Education) έχει δηλώσει πως αν τα επίπεδα αλατιού μειώνονταν σε 3 γρ. την ημέρα θα παρατηρούνταν σημαντική μείωση των θανάτων που προκαλούνται από υπέρταση και καρδιακές παθήσεις.

Τι μπορούν να κάνουν οι vegans για να μειώσουν το αλάτι που καταναλώνουν; Μπορεί να είναι χρήσιμο να αρχίσετε να υπολογίζετε πόσο αλάτι καταναλώνετε στην πραγματικότητα. Μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Losalt (www.losalt.com) και να υπολογίσετε τις ποσότητες, ωστόσο η ιστοσελίδα δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε vegans.

Ένα πολύ ενδιαφέρον στοιχείο σε αυτή την ιστοσελίδα είναι **πως η κέτσαπ και οι σάλτσες περιέχουν περισσότερο αλάτι από ότι το νερό του Βόρειου Ατλαντικού!** Εναλλακτικά, μπορείτε να διαβάσετε βιβλία σχετικά με τις ποσότητες νατρίου στα τρόφιμα. Προφανώς μερικά τρόφιμα αναγράφουν τις ποσότητες στις ετικέτες τους, αλλά μην ξεγελιέστε ότι τα βιολογικά επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν λιγότερο αλάτι. Πολύ συχνά τα βιολογικές σάλτσες και λαχανικά που είναι σε κονσέρβες ή σε μπουκάλια έχουν **όσο αλάτι και τα συμβατικά**.
Αν μετά από μερικές εβδομάδες καταγραφής της κατανάλωσης αλατιού, βρείτε πως λαμβάνετε από 3-5 γρ/ημέρα, τότε μπορείτε να είστε ήσυχοι αλλά αν είναι υψηλότερες οι ποσότητες πρέπει να τις μειώσετε ώστε να προστατεύσετε μακροπρόθεσμα την υγεία σας.

Το αλάτι είναι ένα ενισχυτικό της γεύσης. Το πολύ νερό δηλητηριάζει το σώμα όταν: δεν υπάρχει πολύ κάλιο και πολύ νάτριο (αλάτι), στο σώμα, γι αυτό το καλοκαίρι μας λένε να καταναλώνουμε και λίγο παραπάνω αλάτι στο φαγητό. Δεν χρειάζεται να παίρνουμε αλάτι Ιμαλάιων γιατί αυτό κάνει πάρα πολύ καλό στην τσέπη αυτών που το πουλάνε μόνο!

Συμβουλές για τη μείωση κατανάλωσης νατρίου:
1. Οι γευστικοί σας κάλυκες θα προσαρμοστούν αν μειώσετε το αλάτι από τη διατροφή σας σταδιακά. Μετά από 1-2 εβδομάδες θα μπορέσετε να αφαιρέσετε το αλάτι από το τραπέζι σας ... **και** από την κουζίνα σας.
2. Αν πρέπει οπωσδήποτε να προσθέσετε αλάτι στις συνταγές σας ή στα γεύματα, δοκιμάστε να αγοράσετε ένα προϊόν με χαμηλό νάτριο όπως το Losalt.
3. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε **χυμό λεμονιού, φρέσκα ή αποξηραμένα μπαχαρικά** για να δώσετε γεύση στο φαγητό σας αντί για αλάτι.
4. Τα λαχανικά έχουν πολύ καλύτερη γεύση όταν είναι μαγειρεμένα χωρίς αλάτι, γιατί το αλάτι **καταστρέφει** το περιεχόμενο των βιταμινών που περιέχουν.
5. Οι σάλτσες του εμπορίου έχουν συνήθως πολύ αλάτι, ακόμη και οι βιολογικές, γι' αυτό προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε καυτερές σάλτσες στα γεύματα και τη μαγειρική, γιατί θα βάζετε μικρότερες ποσότητες.
6. Χρησιμοποιήστε μη επεξεργασμένη βρώμη, δημητριακά και αποξηραμένα φρούτα για να φτιάξετε το δικό σας μούσλι που δεν θα έχει αλάτι και παραλείψτε τους ξηρούς καρπούς προκειμένου να μειώσετε τα επίπεδα αλατιού. Η φυσική μη επεξεργασμένη βρώμη περιέχει πολύ λιγότερο αλάτι από αυτήν που βρίσκεται στα δημητριακά για πρωινό στο σούπερ μάρκετ και έχουν την ίδια νόστιμη γεύση.
7. Το vegan τυρί, το τόφου και το χούμους καταναλώνονται τακτικά από τους vegans, αλλά έχουν πολύ αλάτι και γι' αυτό πρέπει να **τρώγονται με μέτρο**!
8. Πάντα προτιμάτε προϊόντα με χαμηλό νάτριο όταν π.χ. αποφασίζετε ποια πατατάκια να διαλέξετε (αλλά ελέγξτε αν είναι βίγκαν πρώτα).

Απαραίτητα αμινοξέα

Είναι **πολύ σύνηθες** να ακούς από φοιτητές ιατρικής ή ακόμη και γιατρούς ότι δεν μπορείς να πάρεις πρωτεΐνες και αμινοξέα παρά μόνο από ζωικά προϊόντα. Πράγμα που προσωπικά με κάνει να αναρωτιέμαι τι στο καλό τους μαθαίνουν στη σχολή (αν και νομίζω ότι κάτι γνωρίζω γιατί είμαι στο χώρο.)
Όλα τα αμινοξέα υπάρχουν σε φυτικής προέλευσης τροφές.
(Για παράδειγμα **το αβοκάντο**, έχει από μόνο του **όλα** τα απαραίτητα αμινοξέα)

Οι χορτοφάγοι παίρνουν όλη την πρωτεΐνη και τα αμινοξέα που χρειάζονται από την κατανάλωση μιας κανονικής ποικιλίας **ολικής αλέσεως (ψωμί σίτου, καφέ ρύζι), φασολιών, καρυδιών, και σόγιας (συν των υποπροϊόντων της).** Η κατανάλωση τέτοιων τροφίμων πρέπει να είναι μεγαλύτερη δεδομένου ότι το πρωτεϊνικό ποσοστό σε αυτά τα τρόφιμα είναι συγκριτικά χαμηλότερο από ότι σε παρόμοια ποσότητα κρέατος.
Μερικές φυτικές πρωτεϊνικές πηγές υστερούν σε ένα ή περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα. Παραδείγματος χάριν, τα σιτάρια και τα καρύδια είναι χαμηλά σε λυσίνη και τα όσπρια είναι χαμηλά σε μεθειονίνη. **Η επίτευξη της ικανοποιητικής πρωτεϊνικής εισαγωγής είναι σπάνια ένα πρόβλημα στις αναπτυγμένες χώρες και η χαμηλότερη πρωτεϊνική εισαγωγή των χορτοφάγων έχει προταθεί ακόμη και ως πιθανή αιτία για μερικά από τα οφέλη υγείας**.

Κατάλληλοι συνδυασμοί τροφών μπορούν να αποδώσουν πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας. Παραδείγματα τέτοιων συνδυασμών είναι τα φασόλια με το ρύζι, ο αρακάς με το καλαμπόκι, το ψωμί με τις φακές, κ.α.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ (CALCIUM, Ca) ΣΕ mg ΑΝΑ 100 gr

ΦΥΤΙΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΑΜΥΓΔΑΛΑ	248
2.	ΣΟΥΣΑΜΙ	159
3.	ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ	114
4.	ΣΠΑΝΑΚΙ	99
5.	ΦΥΣΤΙΚΙΑ	92
6.	ΦΑΣΟΛΙΑ	90
7.	ΒΡΩΜΗ	54
8.	ΣΤΑΦΙΔΕΣ	50
9.	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	47
10.	ΑΛΕΥΡΙ ΣΤΑΡΙΟΥ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	34
11.	ΚΑΡΟΤΑ	33
12.	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	22
13.	ΦΑΚΕΣ	19
14.	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	11
15.	ΜΠΑΝΑΝΑ	5
16.	ΝΤΟΜΑΤΑ	10
17.	ΠΑΤΑΤΑ	8
18.	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	1

ΖΩΪΚΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

1.	ΓΑΛΑ	117
2.	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	26
3.	ΒΟΔΙΝΟ	11





ΠΗΓΗ: USDA (UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE) ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ

-ΚΕΦΑΛΑΙΟ-3-. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ



Θέλει μεγάλο θάρρος και θέληση για να απορρίψεις όλες τις σύγχρονες θεωρίες περί «υγιεινής διατροφής» που επικρατούν τα τελευταία 50 χρόνια και να υιοθετήσεις απόψεις που θα ανατρέψουν όλα όσα πίστευες μέχρι σήμερα και που σε συμβουλεύουν γιατροί και διαιτολόγοι να ακολουθείς. Θέλει επίσης να αφιερώσεις χρόνο για να προετοιμάζεις κατάλληλα τα γεύματα σου με τελετουργική ευλάβεια ώστε να ξεφύγεις από την εύκολη λύση και ταυτόχρονα καταστροφική των delivery, των πρόχειρων και έτοιμων φαγητών, των θερμασμένων σε φούρνους μικροκυμάτων γευμάτων, και να σώσεις κυριολεκτικά τον εαυτό σου!!

Θέλει καθαρό μυαλό, ακεραιότητα χαρακτήρα και πίστη για να καταλάβεις πως όλο το παιχνίδι γύρω από το θέμα «διατροφή» είναι εντελώς στημένο με τελικό αποδέκτη κέρδους τις φαρμακοβιομηχανίες και τα «καρτέλ» συγκεκριμένων προϊόντων τροφίμων!
Είναι τρομερά δύσκολο να πείσεις τον κόσμο για μια τέτοια αλλαγή, μπορείς όμως να δοκιμάσεις να πείσεις τον εαυτό σου και να γίνεις παράδειγμα για τους άλλους, την οικογένεια σου και τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Μπορεί όλα αυτά να ακούγονται βαρύγδουπες κουβέντες με περιττή ίσως βαρύτητα, αλλά όταν ξεκινήσεις την αλκαλική διατροφή θα καταλάβεις ότι αυτές οι κουβέντες είναι και λίγες!
Από τη μια, έχουμε πολλούς ανθρώπους που έχουν αρχίσει να δίνουν στη διατροφή τους τη σημασία που της αξίζει και ενδιαφέρονται πραγματικά να μάθουν περισσότερα για αυτήν.
Και από τη άλλη, εξ ίσου πολλούς που απογοητευμένοι από τα διατροφικά σκάνδαλα και το χαοτικό του θέματος, έχουν παραιτηθεί από οποιαδήποτε προσπάθεια υγιεινής διατροφής και πρόληψης θεωρώντας την μάταια και αναποτελεσματική. Αυτό βέβαια μπορεί να λειτουργεί και ως ένα ωραίο άλλοθι για κάποιους ώστε να μένουν προσκολλημένοι στον τρόπο ζωής τους και στις διαμορφωμένες συνήθειες τους.

"Σίγουρα η όμορφη δεσποινίς δίπλα στην τηλεόραση δεν θα ήταν τόσο κομψή εάν πράγματι τρεφόταν με burger και πατάτες τηγανιτές και κόλα. Όμως οι διαφημίσεις που κατακλύζουν την ζωή μας μπορούν και το έχουν καταφέρει σε μέγιστο βαθμό να πείσουν πως κάπως έτσι είναι η υγιεινή διατροφή (άντε να πούμε για κόλα light, μπιφτέκι από σκέτο κιμά ψωμί πολύσπορο και άλλες τέτοιες χαριτωμένες ΑΠΑΤΕΣ)."

Είναι ακόμη πολύ πιθανό να συναντήσουμε και πολλούς με την αυταπάτη ότι κάνουν υγιεινή διατροφή, ενώ ταυτόχρονα τρώνε του καλού καιρού όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα που διαφημίζονται.

Δυστυχώς λόγω της αμφιλεγόμενης πληροφόρησης και της καλλιεργούμενης σύγχυσης είναι πολύ εύκολο για πολλούς ανθρώπους σήμερα να θεωρούν ότι κάνουν υγιεινή διατροφή ενώ στην πραγματικότητα ούτε καν την προσεγγίζουν. Η πλειοψηφία του κόσμου αντιλαμβάνεται την υγιεινή διατροφή μέσα από τους διαμορφωμένους μύθους και τα στερεότυπα, όπως δηλαδή βολεύει τα πανίσχυρα συμφέροντα της βιομηχανίας διατροφής.
Έτσι σήμερα κατακλυζόμαστε από αμέτρητα, επεξεργασμένα υποκατάστατα προϊόντων που κάνουν κατάχρηση της ονομασίας που φέρουν και που δεν έχουν καμιά σχέση με το πρωτογενές φυσικό συστατικό ή προϊόν.

Προφανώς οι λέξεις έχουν χάσει τη σημασία τους αλλά λόγω της καταιγιστικής διαφήμισης κανείς δεν φαίνεται να το παρατηρεί. Παραδείγματος χάριν, βαφτίζεται φυσικός ο χυμός που είναι σε συσκευασία ενώ δεν έχει καμία απολύτως σχέση με οτιδήποτε φυσικό. Είναι ένα επεξεργασμένο, νεκρό προϊόν με συντηρητικά, επιβλαβή ζάχαρη ή υποκατάστατο της (ακόμα χειρότερα) και όλα αυτά που υπόσχεται στη συσκευασία περί φυσικότητας και θρεπτικών συστατικών δεν ισχύουν. Και πώς να ισχύουν άλλωστε όταν ο πραγματικός χυμός που στύβουμε εμείς οι ίδιοι σε λίγη ώρα έχει οξειδωθεί και είναι άχρηστος. **Πόσο μάλλον ένα επεξεργασμένο προϊόν που προορίζεται να μείνει μέρες ή μήνες στο ράφι.**

Επίσης κάθε άτομο είναι ιδιαίτερη, μοναδική περίπτωση και από την στιγμή που δεν γνωρίζουμε πως αντιλαμβάνεται ή πως προσδιορίζει την υγιεινή διατροφή, ο ισχυρισμός του και μόνο ότι κάνει υγιεινή ζωή ή ότι προσέχει δεν αρκεί και δεν μπορεί να θεωρηθεί έγκυρος. Μιας και το ζήτημα της υγιεινής διατροφής είναι ζωτικής σημασίας και ταυτόχρονα χώρος εμπλοκής τεραστίων συμφερόντων αυτό που χρειάζεται πρώτα απ' όλα είναι να ορίσουμε γενικά τί είναι υγιεινή διατροφή. Αναμφίβολα κάτι τέτοιο έρχεται σε ρήξη με τους εδραιωμένους και καλοπληρωμένους μύθους περί διατροφής που επιβλήθηκαν και κυριαρχούν επί δεκαετίες. Θα χρειαστεί σε βάθος γνώση του θέματος αλλά και τόλμη από την πλευρά του καθενός για να απορρίψει τις κρατούσες λανθασμένες, σαθρές και αναληθείς αντιλήψεις.

Τα έτοιμα φαγητά, τα οποία βρίσκουμε σε αφθονία συγκαταλέγονται στα πιο ανθυγιεινά. Χαρακτηριστικά όπως οι κοτομπουκιές οι οποίες απέχουν από αυτό που λέμε κοτόπουλο. Το λίπος τους είναι πάνω από 50% καθώς εμπεριέχουν και πολλούς υδατάνθρακες, αυτούς που ονομάζουμε κακούς αφού προέρχονται από την κρούστα προϊόν παναρίσματος. Οι περισσότερες κοτομπουκιές είναι προτηγανισμένες σε λάδι με ακόρεστα λιπαρά το οποίο προκαλεί παραμορφώσεις στις κυτταρικές μεμβράνες του οργανισμού και σε βάθος χρόνου οδηγεί με μαθηματική βεβαιότητα σε διαβήτη τύπου ΙΙ . Ένα άλλο προϊόν είναι το hot dog που έχει πολύ αλάτι συντηρητικά, τεχνητές γεύσεις και άκρως ανθυγιεινές προσθήκες. Ακατάλληλα επίσης χαρακτηρίζονται τα κουλουράκια και τα περισσότερα αρτοποιήματα, διότι είναι γεμάτα ζάχαρη, αλάτι και ακόρεστα λιπαρά, αλλά τα οποία προτιμώνται από τις επιχειρήσεις διότι είναι πιο φθηνά, και φυσικά παρατείνουν την ημερομηνία λήξης του προϊόντος. Ακόμη και τα δημητριακά διότι είναι τεχνητά εμποτισμένα με βιταμίνες και μέταλλα, διότι αλλιώς δεν θα είχαν τίποτα να προσφέρουν. Αλλά ίσως να μην το γνωρίζετε ότι η επιπρόσθετη βιταμίνη d που προστίθενται σε αυτά τα προϊόντα δεν αναγνωρίζεται και δεν μεταβολίζεται από τον οργανισμό εύκολα. Όλες οι εταιρείες περιλαμβάνουν στις συσκευασίες τους σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης. Ακόμη και αυτοί που ισχυρίζονται ότι βάζουν μέλι , η γλυκύτητα είναι από το σιρόπι καλαμποκιού, όπως και στις έτοιμες σάλτσες βασικό συστατικό είναι το σιρόπι καλαμποκιού. Τέλος τα αναψυκτικά αποτελούν τον ηγέτη των άχρηστων τροφίμων διότι προσφέρουν μόνο θερμίδες και τίποτα άλλο. Φίλοι μου τα διατροφικά σκάνδαλα δεν έχουν τέλος αν ασχοληθείτε λίγο μέσα στην καθημερινότητά σας το τι καταναλώνετε.

Καταρχήν η πρώτη αρχή της διατροφής λέει ότι υγιεινό είναι το πρωτογενές. Ότι δηλαδή παράγει και μας προσφέρει η Μητέρα Φύση χωρίς καμία παρέμβαση ή επεξεργασία. Η διατροφή μας λοιπόν για να είναι υγιεινή πρέπει να περιλαμβάνει αποκλειστικά πρωτογενή συστατικά και μάλιστα μονάχα βιολογικής καλλιέργειας. Άρα λοιπόν τρώμε πορτοκάλια και πίνουμε φυσικό χυμό που στύψαμε μόνοι μας αλλά ποτέ δεν πίνουμε ¨χυμό πορτοκαλιού¨ σε συσκευασία.



Η δεύτερη αρχή της διατροφής λέει ότι υγιεινό είναι το ωμό και όχι το μαγειρεμένο. Κανένα άλλο πλάσμα στη φύση δεν μαγειρεύει την τροφή του. Αλλά ούτε και ο άνθρωπος μέχρι που ανακάλυψε την φωτιά μερικές χιλιετίες πριν. Η θερμότητα καταστρέφει τα ένζυμα και αλλοιώνει την τροφή κάνοντας την άπεπτη. Έτσι η μαγειρεμένη τροφή όχι μόνο δεν δίνει θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό αλλά αντίθετα παίρνει διότι για να βγουν οι άπεπτες τροφές από τον οργανισμό απαιτείται ενέργεια. Για παράδειγμα αντί να μαγειρέψουμε τη πιπεριά θα πρέπει να τη φάμε ωμή στη σαλάτα. Έτσι θα διασπαστεί και θα χωνευτεί με τα δικά της ένζυμα χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό και θα προσφέρει τις βιταμίνες της και τα ιχνοστοιχεία της σε ζωντανή οργανική μορφή, άμεσα προσλήψιμη και αξιοποιήσιμη από τα κύτταρα και τους ιστούς. Μπορούμε να κάνουμε την μετάβαση μας στην ωμοφαγία σταδιακά τρώγοντας ένα πιάτο την ημέρα ωμό (π.χ. σαλάτα εποχής ή φρούτα) και ένα μαγειρεμένο με τελικό στόχο αν όχι το 100 % τουλάχιστον 80% ωμοφαγία και 20% μαγειρεμένη τροφή.

Η τρίτη αρχή της διατροφής λέει ότι πρέπει να πίνουμε οπωσδήποτε 1,5 - 2 λίτρα νερό πηγής την ημέρα. Αυτό σημαίνει 8 ποτήρια εκτός αν πίνουμε και χυμούς που στύβουμε μόνοι μας οπότε μπορούμε να τους υπολογίσουμε ως νερό. Ο καφές, το τσάι και οτιδήποτε ποτό κυκλοφορεί σε συσκευασία δεν πρέπει να καταναλώνονται γιατί όχι μόνο δεν μας δίνουν νερό αλλά μας αφυδατώνουν. Επίσης το νερό που πίνουμε πρέπει να είναι χωρίς χλώριο. Για να φύγει το χλώριο από το νερό βάζουμε το νερό της βρύσης σε μια γυάλινη κανάτα με ανοικτό στόμιο και σε 1 ώρα το χλώριο θα έχει εξατμιστεί. Το ιδανικό φυσικά είναι να πίνουμε νερό πηγής.

Η τέταρτη αρχή της διατροφής λέει ότι πρέπει να τρώμε αλκαλικές τροφές και όχι όξινες. Το ph του οργανισμού μας είναι 7,4 δηλαδή ελαφρά αλκαλικό. Για να το διατηρήσουμε στην τιμή αυτή πρέπει να τρώμε κατά 80% αλκαλικές τροφές όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, και όχι όξινες όπως τα κρεατικά , τα γαλακτοκομικά , τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα γλυκά κ.λ.π.

Η πέμπτη αρχή της διατροφής έχει να κάνει με τον σωστό συνδυασμό των τροφών. Το πεπτικό μας σύστημα - όπως κατ' αναλογία ένα πλυντήριο μπορεί να πλύνει τα πάντα τέλεια αλλά ξεχωριστά - μπορεί να χωνέψει τις τροφές αρκεί να είναι μεμονωμένες και όχι ανακατεμένες σε περίεργους συνδυασμούς. Κάθε κατηγορία τροφής θέλει τα δικά της ένζυμα για να χωνευθεί οπότε όταν μέσα στο στομάχι υπάρχουν και υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και λίπη πολύ απλά το πεπτικό μας σύστημα δεν ξέρει ποιό ένζυμο να χρησιμοποιήσει. Σε αυτή την περίπτωση αντί της πέψης των τροφών έχουμε τη ζύμωση τους και τη σήψη τους. Έτσι λοιπόν ποτέ δεν συνδυάζουμε πρωτεΐνες με υδατάνθρακες όπως κρέας με πατάτες ή μακαρόνια με κιμά. Συνδυάζουμε πρωτεΐνες με λαχανικά ή υδατάνθρακες με λαχανικά. Και ποτέ δεν τρώμε φρούτα μετά το γεύμα επειδή τα φρούτα χωνεύονται στο λεπτό έντερο και όχι στο στομάχι. Θα πρέπει πάντα λοιπόν να βρίσκουν το στομάχι άδειο για να κατευθυνθούν ανεμπόδιστα στο λεπτό έντερο. Αν βρουν το στομάχι γεμάτο και εγκλωβιστούν εκεί θα υποστούν ζύμωση.

Η έκτη αρχή της διατροφής αναφέρεται στην ηθική διάσταση της καθημερινής αυτής πράξης. Είναι βέβαιο ότι θα αισθανόμαστε πολύ όμορφα όταν γνωρίζουμε ότι αυτό που τρώμε δεν προξενεί καμιά ζημία στο περιβάλλον ή σε άλλους ανθρώπους του πλανήτη ούτε προκαλεί σκληρότητα και θάνατο σε ζώα. Και θα αισθανόμαστε ακόμα καλύτερα όταν γνωρίζουμε ότι αυτό που επιλέξαμε να φάμε συμβάλλει σε ένα άλλο μέλλον για τον πλανήτη, αειφόρο και βιώσιμο.

Τα παραπάνω είναι η πεμπτουσία της διατροφής και αν τα τηρήσουμε τότε μπορούμε να πούμε ότι κάνουμε υγιεινή διατροφή που είναι και ο πυλώνας της υγείας γιατί έτσι ενδυναμώνεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα αποτρέποντας την εμφάνιση ασθένειας και ο οργανισμός μας βρίσκεται σε κατάσταση πλήρους λειτουργικότητας ενώ ταυτόχρονα πηγάζει από μέσα μας

ζωντάνια, διάθεση και καλή ψυχολογία.
Αυτό που πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη μας είναι ότι η υγιεινή διατροφή είναι ο κυρίαρχος και πρωτεύων παράγοντας υγείας Με άλλα λόγια είναι υπεύθυνη κατά 90% για την συνολική κατάσταση υγείας του οργανισμού μας και όλοι οι άλλοι παράγοντες όπως περιβάλλον, άσκηση, κληρονομικότητα, στρες κ.λπ. είναι δευτερεύοντες και εξαρτώμενοι σε μεγάλο βαθμό από αυτήν.

Και τέλος η υγιεινή –vegan- διατροφή είναι το ηθικό χρέος κάθε υπεύθυνου και σκεπτόμενου ανθρώπου απέναντι στο περιβάλλον, τους ανθρώπους, τη Φύση. Ζώντας στην εποχή που οι πολυεθνικές με τα προϊόντα τους προσπαθούν να μας βλάψουν και να καταστρέψουν την υγεία μας και το περιβάλλον, το να προσέχεις την διατροφή σου και τον εαυτό σου γενικότερα δεν είναι μόνο μια επιβεβλημένη πράξη άμυνας και αντίστασης αλλά πολύ περισσότερο μια πραγματικά δημιουργική στάση ζωής που βιώνει από σήμερα τον κόσμο του αύριο. Είναι ο δρόμος που θα μας βγάλει από τα αδιέξοδα της συμβατικής, χημικής γεωργίας, από τα αδιέξοδα του junk food, από τα αδιέξοδα της ασθένειας , από τα αδιέξοδα του καταναλωτισμού και της κατασπατάλησης των φυσικών πόρων, από τα αδιέξοδα της πείνας και της φτώχειας για ένα μεγάλο μέρος του πλανήτη.
Ότι κάνει καλό στην υγεία μας κάνει καλό και στο πλανήτη μας και η υγιεινή διατροφή υπόσχεται ένα υπέροχο μέλλον αρμονίας με την Φύση και σεβασμού του πλανήτη και όλων των πλασμάτων που ζουν σέ αυτόν. Και το σημαντικό είναι ότι αυτό το μέλλον μπορεί να το ζήσει ο καθένας από σήμερα. Φτάνει μόνο να το επιλέξει και να το υποστηρίξει. Για κάποιους ανθρώπους η καλύτερη και η ασφαλέστερη λύση είναι οι συνταγές των γιαγιάδων μας. Τα τελευταία χρόνια όλοι στρέφουν διακριτικά τις έρευνές τους προς την παραδοσιακή ιατρική. Η διατροφή με πατατάκια, σοκολάτες, παγωτά, μπύρες, καφέ, κλπ δεν λέγεται διατροφή αλλά διαστροφή!

Συνδυασμοί φυτικών τροφών-vegan- για πλήρη πρωτεΐνη:

Το πρόβλημα στον δυτικό κόσμο είναι η πρόσληψη υπερβολικής πρωτεΐνης. Όταν τρώμε ζώα μαζί με την B12 παίρνουμε και το λίπος τους, και τις ορμόνες τους και τον πόνο τους. Ένα ζώο για να μας δώσει μισό κιλό παιδάκια πρέπει να καταναλώσει 7 κιλά σιτηρά.
Στο βιβλίο "Πειράματα στα ζώα; όχι ευχαριστώ" του γιατρού κ. Χαριτάκη, διαβάζω:
Αν στο ίδιο γεύμα συνδυαστούν φυτικές πρωτεΐνες, με οποιονδήποτε από τους τρόπους που συστήνονται παρακάτω, θα προσληφθεί πλήρης πρωτεΐνη, ισοδύναμη με την πρωτεΐνη του κρέατος και των άλλων ζωικών προϊόντων. (Όλα τα αμινοξέα).

ΡΥΖΙ ΣΚΟΥΡΟ ΜΕ: Σιτάρι
Όσπρια
Σπόρους σουσαμιού
ΣΙΤΑΡΙ ΜΕ: Όσπρια
Καρπούς σόγιας και φιστίκια
Καρπούς σόγιας και σπόρους σουσαμιού
Ρύζι και καρπούς σόγιας
ΌΣΠΡΙΑ ΜΕ Καλαμπόκι
Ρύζι
Σιτάρι
Σπόρους σουσαμιού
Κριθάρι
Βρώμη

Φυτικές Πηγές Σιδήρου:

Πηγές σιδήρου σε χιλιοστόγραμμα (α) ανά 100γρ τροφής, είναι:

Θυμάρι Αποξηραμένο 124
Μαϊντανός Αποξηραμένος 97,8
Κύμινο Αποξηραμένο 82,7
Σπιρουλίνα 28,5
Κολοκυθόσποροι 15
Κακάο 14,5
Σόγια Κιμάς 13,7
Άσπρα Φασόλια 10,4
Φακές 7,5
Μαύρη μελάσα 4,7
Νιφάδες Βρώμης 4,6
Αποξηραμένα ροδάκινα 4,1
Σπανάκι 2,7
Μαύρη Ζάχαρη 1,91
Αποξηραμένα δαμάσκηνα 0,9
Πολτός Ντομάτας 0,4

Σίδηρος γραμμ. ανά 100 Θερμίδες :
Θυμάρι Αποξηραμένο 44,93
Μαϊντανός Αποξηραμένος 35,43
Κύμινο Αποξηραμένο 30,52
Σπανάκι 11,74
Σπιρουλίνα 9,83
Κακάο 4,85
Σόγια Κιμάς 4,04
Άσπρα Φασόλια 3,12
Κολοκυθόσποροι 2,77
Φακές 2,12
Πολτός Ντομάτας 1,82
Αποξηραμένα ροδάκινα 1,72
Μαύρη μελάσα 1,62
Νιφάδες Βρώμης 1,24
Μαύρη Ζάχαρη 0,51
Αποξηραμένα δαμάσκηνα 0,38

Πως θα απορροφηθεί καλύτερα ο σίδηρος από το σώμα μας:
Τρώγοντας πλούσιες σε σίδηρο τροφές που εμπεριέχουν και βιταμίνη C.
Αποφεύγοντας τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες όπως καφές και πράσινο τσάι. Επίσης τροφές πλούσιες σε ασβέστιο που εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου, όπως γαλακτοκομικά.
Μαγειρεύοντας σε σιδερένια δοχεία. Τα οξέα των τροφίμων φαίνεται να τραβούν ένα μέρος του σιδήρου από τα σιδερένια δοχεία. Το σιγοβράσιμο των όξινων τροφίμων, όπως ο τοματοχυμός, σε ένα σιδερένιο δοχείο, μπορεί να υπερδεκαπλασιάσει την περιεκτικότητα σιδήρου του παρασκευάσματος. Μαγειρεύοντας τροφές που περιέχουν άλλα οξέα, όπως ξύδι, κόκκινο κρασί,

λεμόνι, χυμό πρασινολέμονου, μπορεί να αυξήσει την περιεκτικότητα του τελικού μείγματος σε σίδηρο.

Αντιστοιχία Φυτικών αντί Ζωικών Πρωτεϊνών

1) **Ρύζι σκούρο + όσπρια (π.χ. φακόρυζο).**
 2) Ρύζι σκούρο + σιτάλευρο + σόγια
 3) Ρύζι σκούρο + γάλα αμυγδάλου
 4) Σιτάλευρο + φασόλια
 5) Ρύζι + γάλα σόγιας
 6) Καλαμποκάλευρο + φασόλια
 7) Φασόλια + γάλα ρυζιού
 8) Φιστίκια + γάλα αμυγδάλου
 Γενικά υποστηρίζεται ότι η συμπληρωματική αξία των πρωτεϊνών εξασφαλίζεται καλύτερα όταν συμβάλλουν πρωτεΐνες από περισσότερες πηγές.
 Για την ομάδα ζωικών πρωτεϊνών:
 Προτείνονται για 60-90γρ. άπαχο μαγειρεμένο κρέας, ψάρι ή πουλερικά, =1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα στεγνά φασόλια, ή μπιζέλια, ή 2 κουταλιές βούτυρο από φιστίκια που είναι δυνατόν να αντικαταστήσουν 30γρ. κρέατος δηλαδή 1 ισοδ. κρέατος.
2) Για να πάρουμε τον ψευδάργυρο :Αμύγδαλα η καρύδια+ όσπρια
3) Για να πάρουμε σίδηρο: όσπρια, ξηροί καρποί με πορτοκάλι (βιταμίνη C)
4) Εάν είσαι vegan την βιταμίνη β12 την παράγει ο οργανισμός, η καταναλώνεις αναποφλοίωτο ρύζι και γάλα σόγιας, αμυγδάλου και όχι γλυκά –κάνουν κακό στην εντεροαπορρόφηση. Σε κάθε γεύμα πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα, λαχανικά ,όσπρια, και δημητριακά αναποφλοίωτα.

Μια έρευνα στην πόλη LINDA LOMA:

5) Τι απέδειξε το πείραμα-έρευνα που έγινε στην πόλη αυτή που αποτελούνταν από 50% χορτοφάγους και 50% από μη χορτοφάγους.

6) Σε πείραμα που έγινε διαπιστώθηκε ότι εάν καταναλώνετε 2 φορές την εβδομάδα κρέας η καρδιοπάθεια φθάνει στο 93%, και τρείς και πάνω φθάνει στο 131%. **Γι αυτό ρώτα την γιαγιά σου τι έτρωγε, και έτσι να τρως και εσύ.**

Ο διαβήτης στους χορτοφάγους είναι στο 35% στους άνδρες και 8% στις γυναίκες, και στους μη χορτοφάγους φθάνει στο 97% στους άνδρες, και 93% στις γυναίκες.

7) Η υπέρταση στους ημιχορτοφάγους άνδρες είναι 57% και 44% στις γυναίκες. Στους μη χορτοφάγους άνδρες φθάνει 123%, και στις γυναίκες 124%.
8) Το αυτό συμβαίνει και για την ρευματοειδή αρθρίτιδα 14% στους άνδρες ημιχορτοφάγους και 16% στις γυναίκες, στους μη χορτοφάγους 50% στους άνδρες και 57% στις γυναίκες.
9) Στην απλή αρθρίτιδα-οστεοαρθρίτιδα – οι ρευματικοί πόνοι στους ημιχορτοφάγους άνδρες είναι 20% και 28% στις γυναίκες. Στους μη χορτοφάγους 48% στους άνδρες και 61% στις γυναίκες.
10) Στον καρκίνο του μαστού όσο αυξάνει η κατανάλωση ζωικών λιπαρών τόσο αυξάνουν και οι θάνατοι.
11) Ο καρκίνος στους άνδρες χορτοφάγους έχουμε μείωση 27%, σε όλες τις μορφές καρκίνου , 46% στο πεπτικό έλκος, 32% του παγκρέατος, και 41% της ουροδόχου κύστεως, και 25% στην λευχαιμία.
 Επειδή η ζωική πρωτεΐνη αποσυντίθενται μέσα στο έντερο μπορεί να μείνει 5 – 6 -7 ημέρες εάν υπάρχει δυσκοιλιότητα και σε αυτόν τον χρόνο οι τοξίνες περνάνε από το

έντερο στην κυκλοφορία και συγκεντρώνονται στα ούρα και αυξάνει ο καρκίνος της ουροδόχου κύστεως.

Εάν καπνίζετε και είστε χορτοφάγος μειώνεται ο καρκίνος του πνεύμονα κατά 75% (αιτία αιτιατόν). Εάν όμως επιμένετε και τρώτε κρέας-κλειδί είναι τα όσπρια ενδιάμεσα. Ποτέ να μην τρώτε πρόβειο κρέας διότι το 96% των διοξινών προέρχεται από το κρέας, το 3% από τα ψάρια, και το 1% από τα γαλακτοκομικά, και 0% από τα λαχανικά. Πρέπει να σας γνωρίσω ότι οι Διοξίνες δεν αποβάλλονται ποτέ μα ποτέ από τον οργανισμό.

Οι διοξίνες παράγονται από την καύση των δασών, και όταν μετά βόσκουν εκεί τα πρόβατα περνάει στο λίπος τους που δεν αποβάλλεται ποτέ. Το ιδανικό θα ήταν να τρώμε την τροφή μας αυτούσια όπως μας την δίνει η φύση, χωρίς χημική η θερμική επεξεργασία. Σε αυτή την μορφή και μόνο είναι συμβατή με τον οργανισμό μας. Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από 70% νερό και το υπόλοιπο είναι μάζα μυς δέρμα κλπ. Η σύσταση για παράδειγμα μιας ντομάτας είναι 40-60% νερό και το υπόλοιπο είναι μάζα ,ενώ μιας ψημένης ντομάτας είναι 80% μάζα και αντιθέτως 20% νερό, οπότε δεν είναι συμβατή με την σύσταση του δικού μας οργανισμό. Κάποιοι μου λένε ότι κρέας καταναλώνουν μια φορά την εβδομάδα, και όταν τους ρωτάω, τις άλλες μέρες τι καταναλώνουν μου απαντάνε κανένα κοτοπουλάκι, μακαρόνια με κιμά, κανένα αβγουλάκι, κανένα τοστ γαλοπούλας, κανένα ψαράκι και πάει λέγοντας. Σας ενημερώνω λοιπόν ότι όποιος κόβει το κρέας αποκτά ποικιλία στην διατροφή του (το 85% της μεταλλαγμένης σόγιας προορίζεται για τα εκτρεφόμενα ζώα).

"Οι 10 τροφές που χτίζουν οστά"

-Αποξηραμένα δαμάσκηνα, 4-5 τη μέρα.
-Το λαχανικό Bok Choy (σταυρανθές, της ίδιας οικογένειας με το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο κλπ. Είναι το λεγόμενο κινέζικο λάχανο; 1 κούπα τη μέρα.
-Μπανάνες, 1 τη μέρα.
-Ακτινίδια, 1-2 τη μέρα.
-Μπρόκολο, 1 κούπα τη μέρα.
-Σπανάκι, 1 κούπα βρασμένο ή 2 κούπες ωμό, 4 φορές τη βδομάδα.
-Πράσα, προσθέστε τα σε σούπες, σαλάτες κλπ όσο συχνά μπορείτε-
Αγκινάρες, όσο συχνά μπορείτε

Φρούτα-λαχανικά: τα βάζουμε στην σακούλα στο ψυγείο

Η καλύτερη θερμοκρασία για τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά είναι 5 βαθμοί Κελσίου, δηλαδή η συντήρηση του ψυγείου. Να προτιμάτε τις ειδικές θέσεις για φρούτα και λαχανικά, για να μην επιμολυνθούν. Να θυμάστε επίσης πως το πλύσιμο πριν τα βάλετε στο ψυγείο, δεν τους κάνει απαραιτήτως καλό! Αντιθέτως, είναι επιβεβλημένο πριν τα καταναλώσετε, ακόμα κι αν πρόκειται να τα ξεφλουδίσετε. Καλό είναι επίσης να τα στεγνώνετε αμέσως μετά, διότι έτσι απομακρύνετε ακόμα περισσότερα βακτήρια.

Όσον αφορά την φύλαξη, από την στιγμή της αγοράς έως την κατανάλωσή τους, να έχετε το νου σας τα εξής:

Μήλα: Να τα φυλάτε στο ψυγείο – θα αντέξουν έως έξι εβδομάδες. Μην τα βάζετε όμως μαζί με πράσινα ή/και φυλλώδη λαχανικά (λ.χ. σπανάκι) διότι τα λαχανικά αυτά είναι ευαίσθητα σε ένα αέριο που εκλύουν τα μήλα (λέγεται **αιθυλένιο**) και το οποίο τα κάνει να χαλάνε πιο γρήγορα.

Τομάτες. Οι τομάτες χάνουν λίγη από τη γεύση τους όταν τις βάζουμε στο ψυγείο. Προτιμότερο είναι να τις αποθηκεύσετε σε δροσερό σημείο. Θα κρατήσουν περισσότερο εάν τις βάλετε με το κοτσάνι προς τα κάτω.

Σπαράγγια. Να τα αποθηκεύετε στο ψυγείο δίχως να τα πλύνετε. Τυλίξτε τους ανθούς με βρεγμένο χαρτί κουζίνας και σφραγίστε τους σε μια πλαστική σακούλα, για να απορροφούν την υγρασία. Αντέχουν 3 ημέρες.

Αβοκάντο. Βάλτε τα στο ψυγείο, αφού πρώτα τα αφήσετε να ωριμάσουν σε ζεστό, υγρό περιβάλλον. Θα ξέρετε πως είναι ώριμα, εάν είναι μαλακά.

Πιπεριές: Να τις φυλάτε στο ψυγείο, δίχως να τις πλένετε. Τις πράσινες και τις κόκκινες να τις φυλάτε σε πλαστική σακούλα: οι πράσινες θα αντέξουν για 1 εβδομάδα περίπου, ενώ οι κόκκινες πρέπει να καταναλώνονται εντός 3-4 ημερών. Οι φρέσκιες, καυτερές πιπεριές πρέπει να τυλίγονται με χαρτοπετσέτα ή ρολό κουζίνας.

Καρότα: Να τα βάζετε σε πλαστική σακούλα, στο καλάθι λαχανικών του ψυγείου, όπου θα αντέξουν έως 2 εβδομάδες. Μην τα βάζετε μαζί με τα μήλα, διότι το αιθυλένιο που αυτά εκπέμπουν θα προσδώσει πικρή γεύση στα καρώτα.

Γκρέϊπ φρουτ: Δεν χρειάζονται ψυγείο εάν πρόκειται να καταναλωθούν εντός μίας εβδομάδας.

Λεμόνια: Δεν χρειάζονται ψυγείο για δύο εβδομάδες περίπου. Εάν τοποθετηθούν στον κάδο των λαχανικών του ψυγείου αντέχουν έως 6 εβδομάδες.

Παντζάρια. Κόψτε τα κοτσάνια έως δύο εκατοστά από τους καρπούς και, δίχως να τα πλύνετε, τοποθετήστε τα σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς ή σε πλαστική σακούλα. Αντέχουν έως 3 εβδομάδες.

Πορτοκάλια: Αντέχουν για 2-3 εβδομάδες εντός ψυγείου, ενώ εκτός ψυγείου μπορεί να χαλάσουν σε 3-4 μέρες αν έχει ζέστη. Τα πορτοκάλια που διατηρούνται εκτός ψυγείου είναι λίγο πιο ζουμερά.

Αχλάδια: Έχουν την καλύτερη γεύση όταν τα αγοράζει κανείς «γινόμενα» και τα καταναλώνει αμέσως. Ο γενικός κανόνας είναι πως η δροσιά επιβραδύνει την ωρίμανσή τους και η ζέστη την επιταχύνει. Το ιδανικό είναι να τα αφήσετε πρώτα να ωριμάσουν σε θερμοκρασία δωματίου και μετά να τα βάζετε στο ψυγείο, δίχως να τα πλύνετε. Θα αντέξουν 1-2 εβδομάδες.

Μανταρίνια: Αντέχουν για δύο μέρες σε δροσερό, σκοτεινό χώρο εκτός ψυγείου – και έως δύο εβδομάδες εντός ψυγείου.

Κουνουπίδι: Αντέχει έως 1 εβδομάδα στο ψυγείο, αρκεί να μην έχει πλυθεί και να είναι κλεισμένο μέσα σε πλαστική σακούλα.

Μπρόκολο. Πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε 4-5 μέρες από τη στιγμή που θα το βάλετε στο ψυγείο – χωρίς να το πλύνετε και κλεισμένο σε σακούλα.

Σταφύλια: Χρειάζονται ψυγείο. Να τα πλύνετε καλά όταν έρθει η ώρα να τα φάτε ή να τα μαγειρέψετε.

Μαρούλι: Φυλάξτε το στο ψυγείο, σε πλαστική σακούλα. Αναλόγως με την ποικιλία, θα αντέξει από μία έως δύο εβδομάδες.

Σκόρδο. Τα ολόκληρα κεφάλια αντέχουν έως 8 εβδομάδες σε ανοιχτό δοχείο, μακριά από το φως και τη ζέστη. Οι μεμονωμένες σκελίδες μπορεί να χαλάσουν μετά από 1 εβδομάδα.

Κρεμμύδι. Το ξηρό κρεμμύδι μπορεί να αντέξει έως 1 μήνα σε δροσερό, ξηρό χώρο, με καλή κυκλοφορία του αέρα. Όταν το κόψετε, βάλτε το σε πλαστικό σακουλάκι και τοποθετήστε το στο ψυγείο. Θα αντέξει ως 3 ημέρες.

Μπανάνες: Μην τις βάζετε σε πλαστική σακούλα, αλλά να τις αφήνετε εκτεθειμένες στον αέρα του δωματίου. Θα εξακολουθήσουν να ωριμάζουν έως ότου τις φάτε. Το πόσο θα αντέξουν εξαρτάται από τόσο πράσινες ήταν όταν τις αγοράσετε. Για να επιταχύνετε την ωρίμανσή τους, βάλτε τες σε μία χάρτινη σακούλα μαζί με ένα μήλο ή μία τομάτα. Το αέριο αιθυλένιο που αυτά παράγουν θα ωριμάσει πιο γρήγορα τις μπανάνες.

Ακτινίδια: Να τα ωριμάζετε αφήνοντάς τα 3-5 μέρες σε θερμοκρασία δωματίου. Τα ώριμα ακτινίδια μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο για λίγες μέρες. Αν πρέπει να παρατείνετε την διάρκεια της αποθήκευσης, βάλτε τα σε πλαστική σακούλα – θα αντέξουν 2-3 εβδομάδες.

Φράουλες: Βάλτε τες στο ψυγείο δίχως να τις πλύνετε, εάν δεν έχετε πρόγραμμα να τις φάτε αμέσως. Για καλύτερη γεύση, αφήστε τις φράουλες να ξεπαγώσουν πριν τις πλύνετε και τις σερβίρετε. Αν έχουν πράσινα σημεία πάνω τους, μπορεί να πικρίζουν.

Πληροφορίες για την διατροφή

..Επειδή η διατροφή μας παίζει μεγάλο ρόλο κλπ, κλπ, και παρόλο που το ξέρουμε αυτό, όλοι λίγο πολύ δυσκολευόμαστε να τραφούμε σωστά-είτε λόγω του ρυθμού της ζωής μας, είτε από συνήθεια ή άγνοια-σκέφτηκα να περάσω μερικά πράγματα για τις τροφές που έχω γράψει σε άλλα βιβλία μου.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ:

Βασικές αρχές

Ο συνδυασμός των τροφών (δηλαδή τι τρόφιμα μπορούμε να τρώμε μαζί), παίζει σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της καλής καθημερινής διάθεσης και της υγείας μας γενικότερα.
Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι τρώμε από όλα τα είδη, ανακατεμένα, στην κυριολεξία ότι βρούμε μπροστά μας.
Με βάση την **κατηγορία** που κατατάσσονται τα τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά κλπ) πρέπει να έχουμε υπόψη μας τις εξής βασικές αρχές, για τους συνδυασμούς μεταξύ τους.

*Οι τροφές δεν χωνεύονται όλες στον ίδιο χρόνο και με τον ίδιο τρόπο.

Φρέσκα και ξηρά φρούτα

Τρώγονται καλύτερα **μόνα τους**, μπορούν να συνδυαστούν με τους ξηρούς καρπούς, από ένα **είδος** το καθένα.
Ένας καλός συνδυασμός πχ είναι, μήλα-καρύδια-σύκα ξερά-αχλάδια-αμύγδαλα-σταφίδες. (όχι όμως 2 είδη μαζί)
Το δεύτερο είδος την **επόμενη** μέρα
Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλες σχεδόν τις τροφές. Δηλαδή να μην τρώμε μεγάλη ποικιλία τροφών σε κάθε γεύμα.
*Το πεπόνι και το καρπούζι τρώγονται χωριστά μόνα τους.
*Τα **εσπεριδοειδή** δηλαδή τα πορτοκάλια-γκρέιπφρουτ-μανταρίνια λεμόνια συνδυάζονται μεταξύ τους. Αλλά **δεν** συνδυάζονται με άλλα φρούτα πχ μήλα.
*Τα εσπεριδοειδή συνδυάζονται πολύ καλά με ξηρούς καρπούς.

Λαχανικά

Χωρίζονται σε λαχανικά που τα τρώμε **ωμά**, σαλάτες πχ μαρούλι, λάχανο κλπ ή **βρασμένα** όπως πχ ραδίκια, αντίδια κλπ και τους βολβούς των λαχανικών που είναι πιο περιεκτικοί και τρώγονται σαν κύρια γεύματα όπως πατάτες-παντζάρια-καρότα κλπ.
*Οι **ωμές** σαλάτες και τα βρασμένα χόρτα συνδυάζονται με όλες τις άλλες κατηγορίες τροφίμων (ξηρούς καρπούς, δημητριακά, όσπρια).
Δε συνδυάζονται με τα φρέσκα και ξηρά φρούτα.
Οι **βολβοί των λαχανικών** και κυρίως οι πατάτες και τα παντζάρια δεν συνδυάζονται με καμιά από τις άλλες κατηγορίες τροφίμων, τρώγονται μόνα τους, ένα είδος, με μια ωμή σαλάτα, λίγο τυρί, ή ελιές.
Τα καρότα επειδή είναι πιο ελαφρά τροφή, συνδυάζονται και με τα άλλα τρόφιμα σε μικρή όμως ποσότητα.
Η **ντομάτα** είναι ένα φρούτο των λαχανικών, μια σαλάτα που θέλει λίγη προσοχή. Όχι μεγάλες ποσότητες ντομάτας με πολύ λάδι, όπως συνηθίζεται, μαζί με άλλα τρόφιμα. Τρώγεται σκέτη και συνδυάζεται καλύτερα με ξηρούς καρπούς. **Δε** συνδυάζεται με γάλα, τυριά, ξινά και γλυκά φρούτα.

Ξηροί καρποί

Συνδυάζονται μόνο με τα φρούτα (φρέσκα και ξηρά) και τις ωμές και βρασμένες σαλάτες λαχανικών.

Δημητριακά (ρύζι, στάρι, κουάκερ, ζυμαρικά, ψωμί κλπ)

Συνδυάζονται μόνο με ωμές και βρασμένες σαλάτες, ελιές, τυρί, ή γιαούρτι.
Στα δημητριακά υπάγεται και το **ψωμί** που είναι ένα από τα βασικότερα είδη διατροφής.
Δεν υπάρχει λόγος να τρώμε όπως έχουμε συνηθίσει, δηλαδή με οποιαδήποτε τροφή και ψωμί, γιατί δεν συνδυάζεται με όλα τα τρόφιμα και προκαλεί προβλήματα στην πέψη (βάρος, δυσπεψία κλπ).
Το ψωμί **συνδυάζεται** με τις ωμές και βρασμένες σαλάτες, το μέλι, το αβοκάντο, το γιαούρτι, τα αβγά κλπ.
Δε συνδυάζεται με τις πατάτες, τα παντζάρια, τα όσπρια, τα μακαρόνια, το ρύζι κλπ. Σε αυτά τα είδη φαγητών δε χρειάζεται να **προσθέσουμε** ψωμί όπως συνηθίζεται. Αν πεινάμε μπορούμε να φάμε λίγη ποσότητα φαγητού **παραπάνω**.
Ακόμη, το ψωμί δε συνδυάζεται με τους ξηρούς καρπούς, τα ξηρά και φρέσκα φρούτα εκτός απ τα σταφύλια.

Όσπρια

Συνδυάζονται μόνο με σαλάτες, λίγο τυρί ή ελιές.
Επίσης για να μη νοιώθουμε βάρος όταν τρώμε όσπρια πρέπει
-Να **μουσκεύουμε** 12-24 ώρες προηγουμένως τα όσπρια ,μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία με πολλά λαχανικά (καρότα, κρεμμύδια, σέσκουλο, μαρούλι κλπ) Έτσι γίνονται πιο **εύπεπτα.**
-Να μην τρώμε μεγάλες ποσότητες.
-Να μη ρίχνουμε πολύ λάδι, αλλά ελάχιστο.
-Να μην τρώμε **ψωμί μαζί** με τα όσπρια.
-Να τρώμε **ήρεμα** και να μασάμε **πολύ** καλά.
*Από τα όσπρια τα πιο ελαφριά είναι η φάβα και οι φακές.

Ελιές

Οι ελιές αποτελούν ένα καλό **συμπλήρωμα** όλων σχεδόν των φαγητών, δεν πρέπει όμως να τρώμε **πολλές** ελιές μαζί γιατί φυσικό είναι να βαρυστομαχιάσουμε.

Λάδι

Είναι ένα εκλεκτό προϊόν, αλλά δεν πρέπει να το παρακάνουμε.
Δεν πρέπει να ρίχνουμε πολύ λάδι στα φαγητά, διότι το λάδι έχει την ιδιότητα να **κολλάει** στα τοιχώματα του στομαχιού, να αδυνατίζει τα γαστρικά υγρά και να δυσκολεύει την **πέψη** των φαγητών.
Το λάδι γίνεται πιο **εύπεπτο** όταν το αναμείξουμε και το χτυπήσουμε με **λεμόνι** (στο πιάτο, στο σέικερ, στο μίξερ κλπ) Γίνεται γευστικότατο ντρέσινγκ κατάλληλο για τις σαλάτες και τα άλλα φαγητά.

Μέλι

Αντικαθιστά την **άσπρη ζάχαρη**, η οποία είναι πολύ βλαβερή, ενώ το μέλι είναι πολύ ωφέλιμο.
Προστίθεται σε τσάγια, κρέμες, γλυκά, κλπ. Λίγο μέλι ταιριάζει πολύ με τους ξηρούς καρπούς και φρούτα.
Τρώγεται και με σκέτο ψωμί.
*Γενικά δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες μελιού, γιατί είναι συμπυκνωμένη τροφή και αρκεί μικρή ποσότητα. **Η μεγάλη ποσότητα προκαλεί βάρος.**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ -4- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

1.Αρακάς λαδερός



Συστατικά: 1 πακέτο αρακάς κατεψυγμένος.
2-3 πατάτες χοντροκομμένες.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο .
1-2 καρότα σε ροδέλες .
1/2 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο.
1 φλ. Ελαιόλαδο.
1 κουτί ντοματάκια περασμένα από το blender ή 2 τομάτες περασμένες από τον τρίφτη ή 1 κουταλιά τοματοπελτέ.
Αλάτι.
Πιπέρι.
Νεράκι.
Οδηγίες:
Σε κατσαρόλα βάλτε το λάδι να κάψει και σοτάρετε το κρεμμύδι, τα καρότα κι ύστερα τον αρακά.
Ανακατεύετε καλά.
Προσθέστε τις πατάτες, τον άνηθο, την τομάτα.
Καρυκεύετε, ανακατεύετε και προσθέτετε τόσο νερό όσο να καλυφθεί το φαγητό.
Σιγοβράζετε στην κατσαρόλα μέχρι να γίνει ή ασφαλίζετε το φαγητό στη χύτρα.
Μόλις γίνει αφήστε το να "πιει" τα υγρά του λίγο, αν χρειαστεί.

2.Αρακάς Λεμονάτος



Συστατικά: 2/3 φλ. Ελαιόλαδο.
1 μεγάλο. κρεμμύδι κομμένο φέτες.
1/2 φλ. μάραθο ψιλοκομμένο.
1/2 κιλό πατάτες κομμένες σε μικρούς κύβους.
1 κιλό αρακά .
3 καρότα καθαρισμένα και κομμένα ροδέλες.
αλάτι, πιπέρι .
1/3 φλ. χυμό λεμόνι.
Οδηγίες:
Σε μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το 1/3 φλ. από το λάδι και σε μέτρια φωτιά σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2'.
Προσθέτουμε τις πατάτες και τις σοτάρουμε για άλλα 4'.
Βάζουμε τον αρακά στην κατσαρόλα, 1 1/2 φλ. νερό, τα καρότα, το μάραθο και το αλατοπίπερο.
Όταν πάρει βράση, χαμηλώστε τη φωτιά, σκεπάστε τη και αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει για 15'.
Προσθέστε 1/2 φλ. νερό ακόμα, το χυμό του λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι και ανακατέψτε.
Αφήστε το φαγητό για άλλα 10', μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
Λίγα μυστικά ακόμα
Αντί για μάραθο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαραθόριζα (φινόκιο). Σε αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να κόψετε λεπτές φέτες το φινόκιο και να το βάλετε να σοταριστεί μαζί με τα κρεμμύδια για 5'.
Αν το φαγητό σας φαίνεται νερουλό, δυναμώστε τη φωτιά στο τέλος για να εξατμιστούν λίγο τα υγρά.
Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να μαγειρέψουμε φρέσκα κουκιά ή φασολάκια.

3.Αρακάς σούπα

Συστατικά:
250 γρ. αρακά.
1 κρεμμύδι τριμμένο.
λάδι .
Ενάμιση με δύο λίτρα νερό.
αλάτι
πιπέρι.
Οδηγίες
Σε κατσαρόλα τσιγαρίζουμε λίγο το κρεμμύδι μαζί με τον αρακά.
Ρίχνουμε το νερό και αφήνουμε να βράσουν 25 λεπτά.
Βάζουμε αλάτι πιπέρι όσο θέλουμε ξαναβάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά για λίγο χωρίς να το βράσουμε και είναι έτοιμο.
Αν θέλουμε τηγανίζουμε ψωμάκια και όταν το σερβίρουμε τα προσθέτουμε σε κάθε πιάτο.

4.Αρακάς με Κουνουπίδι



- 250γρ. Αρακάς
- 2 φλιτζάνια κουνουπίδι
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 καρότο
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 φλιτζάνι φασολάκια πράσινα
- 1 κ.σ. ηλιόσπορος τριμμένος

Σως

• 1 λεμόνι
• 2 κ.σ. ταχίνι
• 2 κ.σ. νερό πηγής

Εκτέλεση:
1. Ατμοβράζουμε τα λαχανικά (10 λεπτά).
2. Κόβουμε το κρεμμύδι σε ροδέλες και το ρίχνουμε πάνω από τα ατμοβρασμένα λαχανικά.
3. Σε ένα μπλέντερ, χτυπάμε το χυμό λεμονιού, το ταχίνι και το νερό (σως)
4. Τη ρίχνουμε πάνω από τα ατμοβρασμένα λαχανικά
5. Προσθέτουμε στο τέλος 1 κ.σ. τριμμένο ηλιόσπορο

Μερίδες 1

5.Αρωματική σούπα με μαυρομάτικα

Υλικά: για 4 άτομα
180 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
1 κούπα σούπας ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2-3 (αναλόγως πόσο καυτερές είναι) πιπεριές, ψιλοκομμένες
1 κουταλάκι κύμινο σε σκόνη
1 κουταλάκι κουρκουμά σε σκόνη
250 γ. ντοματάκια κομμένα σε κυβάκια
600 ml ζωμό λαχανικών η κότας
25 γρ. φυλλαράκια φρέσκου κόλιανδρου, κομμένα στο χέρι
½ λεμόνι χυμό.

6.Γλυκοπατάτα με τριμμένο καρότο



• 2 Καρότα
• 1 μεγάλη Γλυκοπατάτα
• 1 Κρεμμύδι ξερό
• 2 σκελίδες Σκόρδο
• Μια Καρδιά μαρουλιού
• 1 κ.σ. ελαιόλαδο
• 1 αβοκάντο (προαιρετικό)

Εκτέλεση:
1. Ψήστε τη γλυκοπατάτα στο φούρνο στους 180°C
2. Αφού ξεφλουδίσετε την πατάτα, λιώστε τη με ένα πιρούνι (όπως κάνετε πουρέ)
3. Τρίψτε το καρότο σε τρίφτη ψιλό, κόψτε το κρεμμύδι σε ροδέλες, λίγο σκόρδο ψιλοκομμένο ρίξτε τα πάνω από τη γλυκοπατάτα και ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί.
4. Προσθέστε το λάδι.
5. Εάν θέλετε το συνοδεύετε με φύλλα μαρουλιού και αβοκάντο, τυλίγοντας το μίγμα της γλυκοπατάτας μέσα στα φύλλα.

7.Ιμάμ μπαιλντί

1 κονσέρβα ντομάτες και 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ή 3 φρέσκιες ντομάτες και 1 κουταλιά της σούπας πελτέ.
3 φλιτζάνια λάδι.
4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
3 σκελίδες σκόρδο.
αλάτι και πιπέρι.
1 κιλό μελιτζάνες .
4 φρέσκα στοματάκια κομμένα σε ροδέλες .
1/2 ματσάκι μαϊντανό.
Εκτέλεση:
-Σκίζετε τις μελιτζάνες κατά μήκος χωρίς να τις χωρίσετε
-Τις βάζετε σε ένα μπολ με νερό και αλάτι για μισή ώρα
-Τις στραγγίζετε και τις τηγανίζετε στο μισό λάδι
-Αφού τηγανιστούν όλες στο ίδιο λάδι τσιγαρίζετε το κρεμμύδι
-Προσθέτετε το σκόρδο, την ντομάτα, τον μαϊντανό και 1 ποτήρι νερό και αφήνετε να βράσει μέχρι να μείνουν με το λάδι τους
-Αλατοπιπερώνετε

-Τοποθετείτε τις μελιτζάνες σε ένα ταψί και τις γεμίζετε με την σάλτσα
-Ρίχνετε από πάνω το υπόλοιπο λάδι
-Βάζετε τις ροδέλες από τα ντοματάκια πάνω σε κάθε μελιτζάνα και πασπαλίζετε με τυρί νηστίσιμο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα .

8.Λάχανο-ντολμάδες



Υλικά: 1 άσπρο λάχανο 2 κιλά περίπου.
½ κιλό κιμά σόγιας.
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια.
½ φλ. ρύζι Καρολίνα.
½ ματσάκι άνηθο.
½ ματσάκι μαϊντανό.
1 φλ. τσαγιού λάδι.
χυμό 2 λεμονιών.
αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση:
Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζετε νερό να βράσει. Μην την παραγεμίσετε, γιατί όταν μπει το λάχανο υπάρχει κίνδυνος να ξεχειλίσει το νερό. Αφαιρείτε με μεγάλο μαχαίρι το κοτσάνι από το λάχανο. Όταν το νερό βράσει το βάζετε στην κατσαρόλα. Το αφήνετε μερικά λεπτά από την μια μεριά και μετά το γυρίζετε από την άλλη. Σε λίγα λεπτά αφαιρείτε τα εξωτερικά φύλλα που μαλάκωσαν. Συνεχίζετε με τον ίδιο τρόπο, μέχρι να αφαιρέσετε όλα τα φύλλα. Προσοχή όσο προχωράτε προς το εσωτερικό που τα φύλλα είναι πιο τρυφερά να μην τα παραβράσετε και σπάσουν. Τα αφήνετε να κρυώσουν.
Ετοιμάζετε το μίγμα του κιμά σόγιας: ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια, τον άνηθο και τον μαϊντανό. Τα προσθέτετε στον κιμά, μαζί με το ρύζι, μισό φλιτζάνι λάδι, αλάτι και πιπέρι. Τα ζυμώνετε καλά. Όταν τα φύλλα κρυώσουν, αφαιρείτε τα σκληρά κοτσάνια και όσα είναι μεγάλα τα κόβετε σε δύο ή τρία κομμάτια. Τα κοτσάνια που αφαιρέσατε, τα στρώνετε στον πάτο της κατσαρόλας. Παίρνετε από το μίγμα του κιμά σόγιας, το κάνετε μπαλίτσα και το τυλίγετε με ένα φύλλο, αρκετά χαλαρά. Καλά είναι να αρχίσετε από τα εσωτερικά τρυφερά φύλλα, ώστε αν κάποια περισσέψουν στο τέλος να είναι από τα σκληρότερα εξωτερικά. Συνεχίζετε μέχρι να τελειώσει το μίγμα του κιμά, τοποθετώντας τους ντολμάδες σφιχτά τον έναν δίπλα στον άλλον στην κατσαρόλα.

Ρίχνουμε αλατοπίπερο, το υπόλοιπο λάδι και ζεστό νερό ώστε να μισοσκεπαστούν οι ντολμάδες. Τοποθετούμε από πάνω ένα πιάτο ανάποδα, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καπάκι που αφήνει τους ατμούς να φεύγουν και σιγοβράζουμε για 50 περίπου λεπτά.
Όταν το φαγητό πάψει να είναι πολύ καυτό, αφαιρούμε το πιάτο και ετοιμάζουμε το λαδολέμονο με λίγο κορν φλάουρ: προσθέτουμε σιγά – σιγά το χυμό των λεμονιών και προσθέτουμε κουταλιά – κουταλιά από τον ζωμό της κατσαρόλας. Όταν το λαδολέμονό μας χλιάνει από τον ζωμό, το προσθέτουμε στην κατσαρόλα, την οποία κουνάμε κυκλικά για να πάει παντού. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

8. **Μακαρονάδα με πέστο ντομάτας**

Υλικά για την σάλτσα (για 4-5 άτομα)

- 1 μεγάλο ματσάκι ρόκα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο βιολογικό
- ¼ φλιτζάνι ξίδι μπαλσάμικο
- 2 κουτ. Της σούπας χυμό λεμονιού
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ½ φλιτζάνι κάσιους η ηλιόσπορο (η άλλο ξηρό καρπό)
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι Μεσολογγίου
- 2 κουταλιές της σούπας διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- ½ κουτ. Του γλυκού φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ κουτ. Του γλυκού κάρυ
- 1 πακέτο (500 γρ.) μακαρόνια ολικής

Εκτέλεση

1. Πλένουμε και στεγνώνουμε την ρόκα. Την βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το σκόρδο, το μπαλσάμικο , το λεμόνι και το ελαιόλαδο και χτυπάμε για 1 λεπτό στην μεσαία ταχύτητα. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε μέχρι να σχηματισθεί ένα ομογενές μίγμα
2. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε και τα ξεπλένουμε με κρύο τρεχούμενο καθαρό νερό φίλτρου για να μην κολλάνε. Τα ρίχνουμε ξανά στην κατσαρόλα , περιχύνουμε με την σάλτσα και ανακατεύουμε. Σερβίρεται αμέσως.

9.Ντολμαδάκια γεμιστά με ρύζι

Υλικά	
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο 300 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια 1 φλιτζάνι ρύζι άβραστο 2 κουτάλια σούπας μέντα ή άνηθο 1 φλιτζάνι ζεστό νερό	1 κουτάλι σούπας αλάτι 1/4 κουταλιού γλυκού πιπέρι 50-60 φρέσκα αμπελόφυλλα ή μία κονσέρβα αμπελόφυλλα 1 λεμόνι

Ζεστάνετε ½ φλιτζάνι. Ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το ρύζι και αφήστε το να σιγοβράσει, σκεπασμένο για 5 λεπτά. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τα φύλλα. Σιγοβράστε για 5 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει. Ξεπλύνετε τα αμπελόφυλλα στο κρύο νερό. Εάν χρησιμοποιήσετε φρέσκα, βαπτίστε τα σε βραστό νερό για 3 λεπτά. Στραγγίξετε τα και βρέξτε τα με κρύο νερό. Στο κέντρο κάθε φύλλο (η λεία επιφάνεια του φύλλου στραμμένη προς τα κάτω), βάλτε ένα κουτάλι του γλυκού του μείγματος του ρυζιού. Διπλώστε τα φύλλα πάνω από τη γέμιση και τυλίχτε τα. Μην τα τυλίξετε πολύ σφιχτά γιατί το ρύζι διογκώνεται άμα βράσει. Καλύψτε τον πάτο μιας χαμηλής κατσαρόλας με αμπελόφυλλα έτσι ώστε να μην «ανοίξουν» τα ντολμαδάκια, κλείστε το καπάκι και αφήστε τα να σιγοβράσουν για περίπου μία ώρα. Αφήστε τα να κρυώσουν μέσα στην κατσαρόλα. Σερβίρετε τα σαν ορεκτικά με γιαούρτι.

10.Μπάμιες λαδερές με ντομάτα

1/2 φλιτζάνι ξύδι.
3 σκελίδες σκόρδο.
2 φλιτζάνια λάδι.
2 κουταλιές της σούπας πελτέ.

1 κονσέρβα ντομάτα.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
1 κιλό μπάμιες.
αλάτι και πιπέρι.
Εκτέλεση:
-Πλένετε τις μπάμιες.
-Καθαρίζετε γύρω γύρω το κοτσάνι.
-Τις βάζετε στο ταψί με αλάτι και το ξύδι.
-Εάν μπορείτε βάζετε το ταψί στον ήλιο για 3-4 ώρες
-Ξεπλένετε
-Βάζετε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι.
-Ρίχνετε την ντομάτα, τον πελτέ και 2 φλιτζάνια νερό και αφήνετε να πάρει βράση
-Ρίχνετε τις μπάμιες.
-Αλατοπιπερώνετε.
-Χαμηλώνετε τη φωτιά μέχρι να μείνουν με τη σάλτσα του.

11.Μπαζίνα η μπομπότα



Υλικά:
Μπομποτάλευρο.
νερό.
αλάτι.
λάδι.
Εκτέλεση:
Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία όπως και για το χυλό, μόνο που ρίχνουμε περισσότερο αλεύρι και στο τέλος αφήνουμε να βράσει περισσότερη ώρα για να πήξει πιο πολύ. Κατόπιν το μίγμα αυτό το βάζουμε σε μια φαγιάντσα, το αφήνουμε να κρυώσει και η μπατζίνα είναι έτοιμη να σερβιριστεί, αφού την κόψουμε σε κομμάτια.

12.Μπριάμ



3 ντομάτες φρέσκιες τριμμένες.
4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες .
4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα .
4 κολοκύθια κομμένα σε ροδέλες .
αλάτι και πιπέρι.
3 μεγάλες πατάτες κομμένες σε ροδέλες.
1 κουταλιά της σούπας πελτέ.
2 φλιτζάνια λάδι.
1/2 ματσάκι μαϊντανό.
Εκτέλεση:
-Τοποθετείτε στο ταψί τις πατάτες και τα κολοκύθια εναλλάξ το ένα δίπλα στο άλλο.
-Προσθέτετε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο.
-Αλατοπιπερώνετε.
-Βάζετε το λάδι να κάψει και προσθέτετε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
-Μόλις μαραθούν, προσθέτετε τις ντομάτες.
-Αφήνετε να πάρουν βράση.
-Προσθέτετε το σκόρδο.

-Αλατοπιπερώνετε τη σάλτσα και την περιχύνετε πάνω στο φαγητό.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

1. Μαρουλοντολμάδες



1 φλιτζάνι λάδι.
Χυμό ενός λεμονιού.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
2 μαρούλια .
1/2 φλιτζάνι ρύζι .
αλάτι και πιπέρι.
Εκτέλεση:
-Βάζετε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι
-Τυλίγετε το ρύζι-μίγμα στα φύλλα του μαρουλιού
-Προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό .
-Ρίχνετε το λεμόνι και αφήνετε να πάρει βράση.
-Προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό ακόμα μαζί με το ρύζι.
-Αλατοπιπερώνετε .
-Χαμηλώνετε τη φωτιά μέχρι να μείνει με τη σάλτσα τους.

13.**α Πικάντικη μαγειρίτσα με μανιτάρια και αρωματικά χορταρικά**

Υλικά

- 750 γραμ. φρέσκα μανιτάρια, διάφορα
- 2 πράσα ψιλοκομμένα
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι για σούπα
- ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 200 γραμ μαρουλόφυλλα χονδροκομμένα (1 μέτριο μαρούλι)
- 200 γραμ. σέσκουλα χονδροκομμένα (1 ματσάκι)
- 1 πιπεριά κόκκινη , γλυκιά σε κυβάκια
- 1 φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι κρασί λευκό
- 3 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών (η νερό)
- 1 κουτ. Του γλυκού μπούκοβο καυτερό
- 1 κουτ. Του γλυκού κύμινο τριμμένο
- 1 κουτ. Του γλυκού κάρυ
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την σάλτσα ταχινολέμονο

1. 2 κουτ. Της σούπας ταχίνι
2. 2 κουτ. Της σούπας διατροφική μαγιά
3. 2 κουτ. Του γλυκού καλαμποκάλευρο
4. ¼ φλιτζάνι χυμό λεμονιού

Εκτέλεση

1. Σκουπίζουμε τα μανιτάρια με ένα βρεγμένο πανί και τα κόβουμε σε κομμάτια
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε μέσα τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα πράσα ψιλοκομμένα. Σοτάρουμε ελαφρά και

προσθέτουμε τα μανιτάρια. Δυναμώνουμε την φωτιά, σβήνουμε με το κρασί και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για 5 λεπτά.

3. Προσθέτουμε μέσα τα φύλλα του μαρουλιού, τα σέσκουλα και τον άνηθο. Ανακατεύουμε μέχρι να μαραθούν τα λαχανικά. Προσθέτουμε τον ζωμό η (το νερό0 και τα μπαχαρικά , αλατίζουμε και αφήνουμε την σούπα μας να σιγοβράσει για περίπου 20 λεπτά. Δέκα λεπτά πριν αποσύρουμε από την φωτιά προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε
4. Ετοιμάζουμε το ταχινολέμονο: σε ένα μπολάκι βάζουμε τον χυμό του λεμονιού, 2-3 κουτάλες από το μίγμα της σούπας, την διατροφική μαγιά το καλαμποκάλευρο και το ταχίνι, ανακατεύουμε πολύ καλά και κατόπιν ρίχνουμε μέσα στην σούπα. Αφήνουμε να πάρει βράση, σβήνουμε την φωτιά και σερβίρουμε.

14.Ξινόχοντρος τραχανάς:



Στην Κρήτη τον λατρεύουν
Ανά 100 g μαγειρεμένος, Θερμίδες (Kcal) 80, Πρωτεΐνες (g) 3,3, Υδατάνθρακες (g) 15,2, Λιπαρά (g) 0,7
Χαρακτηριστικό προϊόν της Κρήτης, συγγενές με ορισμένους τύπους τραχανά. Παρασκευάζεται από αλεσμένο στάρι και «ξινισμένο» κατσικίσιο γάλα, επομένως περιέχει τα θρεπτικά συστατικά και των δύο. Τρώγεται είτε φρέσκος είτε αποξηραμένος. Δίνει επιπρόσθετη νοστιμιά στα περισσότερα φαγητά, μπορεί να μαγειρευτεί με φασόλια φρέσκα ή ξερά, με ρεβίθια, μπάμιες, να μπει σε σούπες, γεμιστά, ντολμάδες κ.ά.
Εναλλακτικά, δοκιμάστε τον κρητικό χοντρό και χρησιμοποιήστε τον όπως το πλιγούρι, γιατί ουσιαστικά περί αυτού πρόκειται, και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο

15.Φασολάκια φρέσκα γιαχνί



1 φλιτζάνι λάδι.
2 κουταλιές της σούπας πελτέ.
1 κονσέρβα ντομάτα.
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
αλάτι και πιπέρι.
1 κιλό φασολάκια φρέσκα.
3 σκελίδες σκόρδο.
1/2 ματσάκι μαϊντανό.
3 μεγάλες πατάτες.

Εκτέλεση:
-Πλένετε τα φασολάκια
-Καθαρίζετε τις ίνες και τις άκρες τους.
-Βάζετε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι.
-Προσθέτετε τα φασολάκια και το σκόρδο.
-Ρίχνετε την ντομάτα, τον πελτέ και 2 φλιτζάνια νερό και αφήνετε να πάρει βράση.
-Προσθέτετε τις πατάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια.
-Προσθέτετε το μαϊντανό και Αλατοπιπερώνετε.
-Χαμηλώνετε τη φωτιά μέχρι να μείνουν με τη σάλτσα τους.

16.Φασολάκια φρέσκα με ντομάτα-2-

2 μεγάλες πατάτες κομμένες στα 8.
2 σκελίδες σκόρδο.
1 ματσάκι μαϊντανός.
2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
1 φλιτζάνι λάδι.
αλάτι και πιπέρι.
1 κιλό φασολάκια φρέσκα.
3 μεγάλες ντομάτες φρέσκιες τριμμένες.
1 κουταλιά της σούπας πελτέ .
Εκτέλεση:
-Καθαρίζετε τα φασολάκια.
-Βάζουμε μία κατσαρόλα στη φωτιά με το λάδι.
-Ρίχνετε τα κρεμμύδια και ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν.
-Προσθέτετε τον μαϊντανό και ανακατεύετε.
-Προσθέτετε τα φασολάκια και ανακατεύετε και αυτά μέχρι να μαραθούν.
-Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο και το ανάλογο νερό.
-Ρίχνετε τις πατάτες.
-Χαμηλώνετε τη φωτιά και σκεπάζετε την κατσαρόλα.
-Αφήνετε το φαγητό να βράσει μέχρι να μείνει με τη σάλτσα του .

17.Φακές σούπα-1-

Υλικά συνταγής:
Για τη συνταγή αυτή θα χρειαστούμε...
1/2 κιλό φακές .
1 κρεμμύδι τριμμένο.
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο.
1 κονσέρβα ψιλοκομμένο ντοματάκια.
2 φύλλα δάφνης .
1/2 ποτηράκι κόκκινο κρασί .
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο.
Αλάτι.
Πιπέρι.
Οι φακές είναι μια παραδοσιακή και νόστιμη σούπα για όλη την οικογένεια.
Καταρχήν, πλένουμε τις φακές.
Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε τις φακές με το κρασί, το τριμμένο κρεμμυδάκι και το ψιλοκομμένο σκόρδο.
Μετά, βάζουμε νερό στην κατσαρόλα, μέχρι να σκεπαστούν οι φακές, προσθέτουμε τα φύλλα της δάφνης, και αφήνουμε να σιγοβράσουν για περίπου μία ώρα. Μερικές φορές, ίσως χρειαστεί και παραπάνω από μία ώρα.
Μόλις δούμε ότι οι φακές έχουν μισοβράσει, προσθέτουμε το στοματάκι, αλάτι και πιπέρι.
Αφήνουμε πάλι τις φακές να βράσουν σε σιγανή φωτιά μέχρι να ρουφήξουν λίγο το ζουμάκι τους.
Οι φακές μας είναι έτοιμες!!!

18.Σούπα φασόλια

Υλικά:



1 ¼ του φλιτζανιού άσπρα φασόλια η μαύρα η κόκκινα που θα τα βάλουμε να μουλιάσουν αποβραδίς.
12 φλιτζάνια νερό.
½ ποτήρι λάδι και ένα λεμόνι.

2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια.
1 σκελίδα σκόρδο.
πράσινα κρεμμυδάκια.
¾ του φλιτζανιού ψιλοκομμένα καρότα.
κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη.
Εκτέλεση:

Βάζουμε στο νερό αποβραδίς τα φασόλια. Το πρωί πετάμε το νερό αυτό. Σε κατσαρόλα βαθιά ρίχνουμε τα λαχανικά να πάρουν μια βράση και προσθέτουμε τα φασόλια αφαιρώντας τον αφρό που δημιουργείται. Κατεβάζουμε την φωτιά αφού αρχίσουν να βράζουν και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για δύο με τρεις ώρες ανακατεύοντάς τα πότε-πότε για να μην κολλήσουν. Στο τέλος πριν τα βγάλουμε προσθέτουμε και το λάδι και το αλάτι.

19.Τηγανητές πατάτες {ΥΓΙΕΙΝΕΣ}



Υλικά:

Παίρνουμε 1 κιλό περίπου πατάτες και τις καθαρίζουμε, και μετά τις κόβουμε όπως για τηγάνι. Βάζουμε σε ένα τηγάνι μέχρι την μέση νερό και ρίχνουμε μέσα τις πατάτες οι οποίες να σκεπάζονται με το νερό. Τις σκεπάζουμε με ένα καπάκι και τις αφήνουμε να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά. Όταν βράσουν αυτές μένουν με πολύ λίγο νερό. Τις βγάζουμε και έχοντας κτυπήσει λαδολέμονο τις ραντίζουμε από πάνω , και εάν θέλουμε βάζουμε και λίγο ρίγανη αντί για αλάτι.

20.Φασόλια ξερά μπαρμπούνια

Υλικά:
½ του κιλού κόκκινα μπαρμπούνια
2 καρότα
2 ντομάτες
λίγο μαϊντανό
λίγο άνηθο
2 σκελίδες σκόρδο
λίγο βασιλικό
λίγο ρίγανη
½ του ποτηριού λάδι
Παρασκευή:

Βάζουμε τα φασόλια αποβραδίς να μουλιάσουν, αφού τα έχουμε πλύνει καλά, και το πρωί τα βάζουμε στο ίδιο νερό να βράσουν . Μετά μισή ώρα ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός από το αλάτι και το λάδι. Τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να χυλώσουν. Όταν βράσουν ρίχνουμε το αλάτι και το λάδι, και τα συνοδεύουμε στο τραπέζι με σαλάτα εποχής και ελιές ανάλατες.

Ξεπαγώνουμε το ψάρι αποβραδίς και το πρωί το πλένουμε καλά με άφθονο νερό και το αλατοπιπερώνουμε και το βάζουμε σε μια πιατέλα. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια με το λάδι στην κατσαρόλα για λίγο κομμένα ψιλοκομμένα έως ότου ροδίσουν.

Τρίβουμε τις ντομάτες στον τρίφτη και τις ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια και αφήνουμε να βράσει για μισή ώρα σε χαμηλή φωτιά μαζί με τα καρότα και τις πατάτες.

Μετά βάζουμε το ψάρι μέσα φροντίζοντας να το σκεπάσει η σάλτσα. Την σκεπάζουμε και αφήνουμε να συνεχίζει να βράζει άλλα 25 λεπτά και σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο. Το κοιτάμε το φαγητό εάν είναι εντάξει από αλάτι, και εάν θέλουμε βάζουμε και ένα κλωνάρι σέλινο.

21.Γίγαντες φούρνου

Υλικά:

.500 γραμ γίγαντες
.1 κουταλ. Του γλυκού μαγειρική σόδα
.1 ½ ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
.5-6 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
.1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
. 1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο
.700 γραμ ψιλοκομμένες ντομάτες
.1 κουταλάκι σούπας ζάχαρη
.αλάτι
.φρεσκοτριμμένο πιπέρι
½ ματσάκι μαϊντανό
Εκτέλεση:

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει την σόδα. Την επόμενη ημέρα τους ξεπλένουμε καλά και τους βάζουμε μέχρι να μαλακώσουν (ξαφρίζοντάς τους) για περίπου 40΄. Τους στραγγίζουμε και τους βάζουμε μέσα σε ένα ταψί. Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σε μέτρια φωτιά μαραίνουμε το σκόρδο το κρεμμύδι και το σέλερι για 10΄. Δεν πρέπει να πάρουν χρώμα, απλά να μαραθούν. Προσθέτουμε την ζάχαρη , τις ντομάτες, τον μαϊντανό, και το αλατοπίπερο. Βράζουμε την σύμβραση για 10΄και περιχύνουμε με αυτή τους γίγαντες. Προσθέτουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο καθώς και 1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου περίπου για 45΄να μείνουν με το λάδι τους.

22.Κυδώνια με λαχανικά

Υλικά: για 4 άτομα
1 κιλό κυδώνια
100 ml λευκό ξηρό κρασί
600 γραμμάρια πατάτες
1 κόκκινη πιπεριά
1 κύβο λαχανικών
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
Λάδι, αλάτι, πιπέρι, Καγιέν
Εκτέλεση:
Σε ένα μπολ πλύνετε τα κυδώνια αρκετές φορές ανακατεύοντας. Γεμίστε το μπολ με νερό , ρίξτε ένα κουταλάκι αλάτι κι αφήστε τα για 30 λεπτά. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε λωρίδες. Κόψτε τα κρεμμυδάκια σε 3-4 κομμάτια.

Ξεπλύνετε τα κυδώνια , και βάλτε τα σε μια μεγάλη κατσαρόλα , σκεπάστε τη και αφήστε τα σε δυνατή φωτιά μέχρι να ανοίξουν. Βγάλτε τα από την κατσαρόλα . Φιλτράρετε τον ζωμό τους , περνώντας τον από ένα κομμάτι βαμβάκι και βάλτε τον στην άκρη. Στην ίδια κατσαρόλα βάλτε 4 κουταλιές λάδι και ροδίστε τις πατάτες με τις πιπεριές και τα κρεμμυδάκια. Ρίξτε το κρασί , τον ζωμό από τα κυδώνια , τον κύβο θρυμματισμένο και 700 ml νερό ζεστό. Σκεπάστε την κατσαρόλα και βράστε το φαγητό για 30 λεπτά περίπου. Στα τελευταία 5 λεπτά προσθέστε τα κυδώνια , πιπέρι , Καγιέν και σερβίρετε.

23.Ντολμαδάκια γιαλαντζί

Υλικά:
.1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
.400 γραμ. λεπτά φρέσκα αμπελόφυλλα
.1 ματσάκι ψιλοκομμένος άνηθος
.1 ½ κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένος δυόσμος

.1 ματσάκι ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
.1 κιλό τριμμένα στον τρίφτη ξερά κρεμμύδια
.ο χυμός από δύο λεμόνια
.1 ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
.50 γραμ κουκουνάρι
.1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
.1/2 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
.γιαούρτι για το σερβίρισμα
Εκτέλεση:

1. Σε βαθειά κατσαρόλα ζεματίσετε μερικά αμπελόφυλλα , τα γυρίζετε και από την άλλη πλευρά και στραγγίζετε σε σουρωτήρι. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα αμπελόφυλλα.
2. 2. Σε ρηχή κατσαρόλα αχνίζετε τα κρεμμύδια (φρέσκα και ξερά), μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά τους. Ρίχνετε το λάδι ανακατεύετε καλά και πριν ροδίσουν τα κρεμμύδια, προσθέτετε το ρύζι , τα κουκουνάρια και κατόπιν τον χυμό λεμονιού, τον άνηθο, τον δυόσμο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύετε και πάλι και αποσύρετε το σκεύος από την φωτιά.
3. Βάζετε σε κάθε αμπελόφυλλο ένα γεμάτο κουταλάκι του γλυκού γέμιση και το τυλίγετε σφικτά. Απλώνετε μερικά αμπελόφυλλα στον πάτο μιας πλατιάς κατσαρόλας , στρώνετε τα ντολμαδάκια κυκλικά και τα σκεπάζετε με αμπελόφυλλα.
4. Τοποθετείτε ανάποδα ένα ρηχό μεγάλο πιάτο και προσθέτετε κρύο νερό μέχρι το χείλος του πιάτου. Βράζετε το φαγητό σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα περίπου. Σερβίρετε τα ντολμαδάκια με φετάκια λεμονιού και γιαούρτι. Τρώγονται θαυμάσια και κρύα.

24.Ριζότο κουνουπίδι

Υλικά:



• 100γρ. ρύζι αναποφλοίωτο
• 200γρ. μπουμπουκάκια κουνουπίδι
• 1 μεγάλο καρότο
• 1 κρεμμύδι ξερό
• Λίγη ρίγανη

Εκτέλεση:
1. Μουσκέψτε το ρύζι από βραδύς.
2. Ξεπλύνετε το ρύζι.
3. Βάλτε το σε ένα κατσαρόλι να βράσει μαζί με 3 φλιτζάνια νερό πηγής. Χαμηλώστε τη φωτιά. Δοκιμάστε περίπου στη ½ ώρα με 45 λεπτά να δείτε εάν είναι έτοιμο.
4. Στη μέση του μαγειρέματος ρίχνουμε κομμένα σε κύβους το καρότο και το κρεμμύδι. Αφού βράσει ρίχνουμε και βότανα της αρεσκείας μας.

- Το σερβίρουμε με ωμή σαλάτα εποχής και εάν θέλουμε με ένα ψιλοκομμένο αβοκάντο.

25.Ζυμαρικά με μελιτζάνες

Υλικά:
.2 μελιτζάνες κομμένες σε φέτες η κύβους
.αλάτι χοντρό για ξεπίκρισμα
.500 γραμ σπαγγέτι νούμερο 6

.1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
.100 γραμ ψιλοκομμένα μανιτάρια
.2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
.1 κύβο λαχανικών
.400 γραμ ψιλοκομμένα ντοματάκια
.200 γραμ τριμμένη παρμεζάνα η κεφαλοτύρι
.μαϊντανό η βασιλικό για το γαρνίρισμα
.αλάτι εάν πάρει
. πιπέρι φρεσκοκομμένο
Εκτέλεση
1. Πασπαλίζετε τις μελιτζάνες με χονδρό αλάτι και τις αφήνετε σε σουρωτήρι για 20΄ώστε να ξεπικρίσουν. Κατόπιν τις ξεπλένετε με άφθονο νερό και τις στεγνώνετε καλά σε απορροφητικό χαρτί
2. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και τηγανίζετε τις μελιτζάνες λίγες μέχρι να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές. Τις στραγγίζετε σε απορροφητικό χαρτί.
3. Ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρετε τα μανιτάρια , το σκόρδο και τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτετε τα ντοματάκια , τον κύβο και αλατοπίπερο. Μόλις πάρουν δύο βράσεις ρίχνετε στην σάλτσα τις τηγανισμένες μελιτζάνες.
4. Σιγοβράζετε την σάλτσα 20΄περίπου μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά της. Βράζετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους και τα στραγγίζετε. Τα περιχύνετε με την σάλτσα μελιτζάνας και πασπαλίζετε με το τυρί. Σερβίρετε αμέσως, αφού γαρνίρετε με λίγο βασιλικό η μαϊντανό.

25. **Κανελόνια με σπανάκι**
Υλικά
(για ένα μεσαίο ταψί)

- 1 πακέτο έτοιμα κανελόνια (500 γραμ)
  Για την γέμιση
- 2 ½ φλιτζάνια φυτικό γάλα
- 6 κουτ. Της σούπας αλεύρι
- 2 ½ φλιτζάνια σπανάκι ζεματισμένο, στραγγισμένο και ψιλοκομμένο η ίση ποσότητα κατεψυγμένο
- ½ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
- 5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
- 1 ½ κουτ. του γλυκού κάρυ
  Για την κρέμα
  1. 1 φλιτζάνι κάσιους μουλιασμένα για 8 ώρες
  2. 1 ½ φλιτζάνι νερό
  3. 1 ½ κουτ. Της σούπας διατροφική μαγιά
  4. 1 κουτ. Του γλυκού αλάτι Μεσολογγίου
     Εκτέλεση
  5. Για την μπεσαμέλ: Σε ένα κατσαρόλι βάζουμε το ½ από το φλιτζάνι γάλα για να βράσει και στο υπόλοιπο 1 φλιτζάνι διαλύουμε το αλεύρι. Μόλις βράσει το γάλα ρίχνουμε με μια κίνηση το μείγμα με το αλεύρι, το αλάτι, και τα μπαχαρικά, χαμηλώνουμε την φωτιά και ανακατεύουμε για λίγα λεπτά με μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να δέσει η μπεσαμέλ. Αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα λαχανιά, και το σκόρδο. Ανακατεύουμε ξανά και δοκιμάζουμε διορθώνοντας την γεύση αν χρειαστεί.
  6. Γεμίζουμε τα κανελόνια και τα βάζουμε δίπλα δίπλα σε ένα αντικολλητικό ταψί

7. Ρίχνουμε στο μπλέντερ όλα μαζί τα υλικά της κρέμας και χτυπάμε στην δυνατή ταχύτητα για λίγα λεπτά ώσπου να σχηματισθεί ένα ομοιόμορφο μείγμα. Περιχύνουμε τα κανελόνια.
8. Σκεπάζουμε με μια λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά. Τέλος ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα ώσπου να ροδίσουν. Τα αφήνουμε μισή ώρα να κρυώσουν ελαφρά και σερβίρουμε.

26.Κολοκυθοκορφάδες γεμιστοί με ρύζι και μυρωδικά

Προετοιμασία 1 ώρα
Ψήσιμο 1 ώρα
Για 12 άτομα η κυρίως πιάτο για 6-8 άτομα
Υλικά:
. 24 κολοκυθοκορφάδες
. ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
. 3 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
. 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι ξερό
. 2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
. 2/3 του φλιτζανιού ρύζι μακρύκοκο
. 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και χωρίς σπόρια
. ½ ματσάκι άνηθο
. ½ ματσάκι μαϊντανό
. ½ ματσάκι δυόσμο
. 1 φλιτζάνι τριμμένη φέτα
. 2/3 νερό η ζωμό του φλιτζανιού.
Εκτέλεση

1. Ξεπλένετε προσεκτικά τους ανθούς βουτώντας τους σε μια λεκάνη με νερό κρύο και τινάζοντάς τους λίγο. Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ξερό κρεμμύδι. Μόλις μαλακώσουν, χωρίς να πάρουν χρώμα προσθέτετε το σκόρδο.
2. Προσθέτετε κατόπιν το ρύζι και το σοτάρετε και αυτό μαζί με το μίγμα κρεμμυδιών, ανακατεύοντας μέχρι να γίνει σχεδόν διάφανο. Προσθέτετε 2/3 φλιτζανιού νερό και λίγο αλατοπίπερο , σκεπάζετε το τηγάνι και μαγειρεύετε το μίγμα για 10΄περίπου σε σιγανή φωτιά μέχρι το ρύζι να πιεί όλο το νερό η το ζουμί.
3. Στο μεταξύ τρίβετε τις ντομάτες σε χονδρό τρίφτη. Ρίχνετε την μισή ποσότητα από τις ντομάτες μαζί με την φέτα και τα μυρωδικά στο ρύζι και ανακατεύετε.. Κατεβάζετε από την φωτιά. Αφήνετε το μίγμα να κρυώσει λίγο.
4. Ανοίγετε προσεκτικά κάθε άνθος με τα δάχτυλα σας , αφαιρείτε τον στήμονα αν θέλετε, και το γεμίζετε με το υλικό της γέμισης με ένα κουταλάκι. Στρίβετε τις λεπτές άκρες και από πάνω για να κλείσουν. Τοποθετείτε τους γεμισμένους κολοκυθοανθούς σε μια φαρδιά κατσαρόλα, στην οποία έχετε βάλει λίγο λάδι. Τους τοποθετείτε στην σειρά, σφιχτά τον έναν δίπλα στον άλλον.
5. Περιχύνετε με την υπόλοιπη τριμμένη ντομάτα και με αρκετό νερό ώστε να έρχεται στα 2/3 περίπου του ύψους των ανθών. Κόβετε ένα κομμάτι λαδόκολλα στη διάμετρο της κατσαρόλας και την τοποθετείτε πάνω από τους ανθούς. Βάζετε και ένα πιάτο για βάρος.
6. Κλείνετε την κατσαρόλα με το καπάκι της και σιγοβράζετε 35-40΄περίπου η μέχρι οι ανθοί να είναι τρυφεροί και το ρύζι βρασμένο. Αποσύρετε από την φωτιά και αφήνετε το φαγητό να κρυώσει λίγο και σερβίρετε.

27.Κινόα με Λαχανικά



- ½ φλιτζάνι κινόα άσπρο & κόκκινο
- 2 φλιτζάνια κουνουπίδι
- 1 μικρό κολοκυθάκι
- 1 μικρό καρότο
- 1/2 κόκκινη πιπεριά
- 1 μεγάλο αβοκάντο
- ½ κ.γ. τούρμερικ (κιτρινόριζα)
- λαδολέμονο

Εκτέλεση:
1. Μουσκεύουμε το κινόα από βραδύς. Εάν θέλουμε το φυτρώνουμε κιόλας.
2. Βάζουμε σε ένα κατσαρόλι νερό πηγής.
3. Ρίχνετε το κινόα και το μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά. Μέχρι να πιεί τα υγρά του.
4. Ατμοβράστε όλα τα λαχανικά.
5. Ανακατέψτε το κινόα με τα λαχανικά και προσθέστε λαδολέμονο κατά βούληση.
6. Στο τέλος προσθέστε το τούρμερικ και ψιλοκομμένο αβοκάντο. Μερίδες 1

28.Κολοκυθόπιτα



4 κουταλιές της σούπας φυτικό βούτυρο.
1/2 κουταλάκι γαρύφαλλα κοπανισμένα.
1 1/4 φλιτζάνι ζάχαρη.
1 φλιτζάνι σταφίδες.
1 κουταλιά της σούπας κανέλλα.
1/2 φλιτζάνι φυτικό βούτυρο.
1 κιλό κίτρινα κολοκύθια.
2 φλιτζάνια του καφέ ρύζι γλασσέ.
1 κουτάκι φύλλο για πίτα.
Εκτέλεση:
-Πλένετε τα κολοκύθια και τα καθαρίζετε .

-Τα ψιλοκόβετε και τα βάζετε σε μία κατσαρόλα με νερό να βράσουν μέχρι να γίνουν πολτός
-Προσθέτετε την κανέλλα, τις σταφίδες, τη ζάχαρη, το βούτυρο και τα γαρύφαλλα
-Αφήνετε να πάρουν βράση και ρίχνετε και το ρύζι .
-Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να είναι έτοιμο
-Λιώνετε το υπόλοιπο φυτικό βούτυρο σε ένα κατσαρόλι.
-Στρώνετε σε ένα ταψί τα μισά φύλλα ραντίζοντας ένα ένα με το λιωμένο φυτικό βούτυρο
-Απλώνετε τη γέμιση .
-Στρώνετε τα άλλα μισά φύλλα ραντίζοντας και αυτά ένα με το λιωμένο βούτυρο.
-Διπλώνετε τα φύλλα που περισσεύουν μέσα στο ταψί .
-Χαράζετε την πίτα με ένα μαχαιράκι στα κομμάτια που θέλετε.
-Ραντίζετε με βούτυρο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά περίπου ή μέχρι να ξανθύνει το φύλλο.

29.Κουνουπίδι βραστό

Παίρνουμε ένα μεγάλο κουνουπίδι και το βράζουμε με νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα για 20 λεπτά περίπου όσο να καρφώνεται με ένα πιρούνι . Το βγάζουμε και το σερβίρουμε με κτυπημένο λαδολέμονο και λίγο αλάτι.



30.Κουκιά βραστά

Παίρνουμε 1 κιλό κουκιά φρέσκα και τα βράζουμε μια βράση και το νερό το πρώτο το χύνουμε. Σε μια άλλη κατσαρόλα τα ρίχνουμε σε βραστό νερό και προσθέτουμε τον μάραθο και το αλάτι, και τα αφήνουμε μισή ώρα να βράσουν σε χαμηλή φωτιά. όταν είναι έτοιμα βρασμένα παίρνουμε λίγο από το ζουμί τους σε ένα πιάτο και κτυπάμε με μια κουταλιά αλεύρι και ρίχνουμε το μίγμα στο υπόλοιπο φαγητό και αποσύρουμε το φαγητό από την φωτιά, και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.
Ιατρικά! Χρειάζεται **προσοχή** στα άτομα που έχουν αλλεργία να μην τα καταναλώνουν!

31. Λαχανόρυζο

1 Λάχανο

Χυμό ενός λεμονιού

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μεσαίο λάχανο ψιλοκομμένο

1/2 φλιτζάνι ρύζι

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση.
-Βάζετε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι

-Ρίχνετε το λάχανο και το φέρνετε δύο βόλτες

-Προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό

-Ρίχνετε το λεμόνι και αφήνετε να πάρει βράση

-Προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό ακόμα μαζί με το ρύζι

-Αλατοπιπερώνετε

-Χαμηλώνετε τη φωτιά μέχρι να μείνει με τη σάλτσα τους

32.Λαχανοντολμάδες με κιμά σόγιας

Υλικά:
1 λάχανο
2 ποτήρια νερό
½ του κιλού κιμά σόγιας
1 φλιτζάνι σούπας ρύζι
2 μεγάλα κρεμμύδια
2 κουταλιές πελτές ντομάτας
αλάτι- πιπέρι

Εκτέλεση:
Βράζετε το λάχανο. Παίρνετε τα φύλλα ένα και τα γεμίζεται με το μίγμα του κιμά σόγιας με το κρεμμύδι και το ρύζι. Τα τοποθετείτε σε επίπεδη κατσαρόλα στρωμένα σφικτά και τα περιχύνετε με το νερό, που λειώσατε μέσα τον πελτέ της ντομάτας. Η βράση είναι κάπου μια ώρα περίπου σε μέτρια φωτιά.

33.Μπάμιες λαδερές



Υλικά:
1 κιλό μπάμιες.
2 κρεμμύδια.
300 γραμμάρια ντομάτες.
1 φλιτζάνι του τσαγιού ξύδι.
2 σκελίδες σκόρδο.
λίγο μαϊντανό.
αλάτι –πιπέρι.
4 κουταλιές της σούπας λάδι.
Εκτέλεση:
Καθαρίζετε τις μπάμιες γύρω-γύρω στο κοτσάνι τους, τις βάζετε σε μια λεκάνη και τις σκεπάζετε με το ξύδι, λίγο αλάτι και λίγο νερό και τις αφήνετε για 1 ½ ώρα περίπου.

34.Μπριάμ

Υλικά:
100 γρ. Κολοκύθια.
100 γρ. Μελιτζάνες.
100 γρ. Πατάτες.
50 γρ. Κρεμμύδια.
100 γρ. Φρέσκια ντομάτα.
1 κουταλιά της σούπας λάδι.
2 σκελίδες σκόρδο.
αλάτι-ρίγανη- πιπέρι.

Εκτέλεση:
Πλένουμε καλά τα λαχανικά και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες . Τα τοποθετούμε στο ταψί και τρίβουμε την ντομάτα και μαζί με το λάδι τα περιχύνουμε από πάνω. Βάζουμε και το ανάλογο νερό και ψήνουμε στον φούρνο για 1 ½ ώρα περίπου γυρίζοντάς τα για να ψηθούν από όλες τις πλευρές.



35.Γεμιστά-1-

Υλικά: Αλάτι.
2 μεγάλα Κρεμμύδια.
1 ματσάκι Μαϊντανός.
8 κομμάτια από ντομάτες.
Πιπέρι .
8 κομμάτια Πιπεριές .
500 γρ. Ρύζι.
Τρόπος παρασκευής: Κόβουμε και αδειάζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές. Με το λάδι καβουρντίζουμε τα κρεμμύδι, μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι. Μετά ρίχνουμε και το ρύζι, το καβουρντίζουμε και μετά το εσωτερικό από την ντομάτα και την πιπεριά και βράζουν. Γεμίζουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες, τα βάζουμε ανάποδα στο ταψί και προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό. Τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς πάνω-κάτω.

36.Γεμιστά -2-



Ντομάτες, κολοκύθια, πιπεριές, μελιτζάνες
Ρύζι αναποφλοίωτο
Κινόα
1-2 κρεμμύδια
2-3 σκελίδες σκόρδο
Ελαιόλαδο
Πατάτες
Μπαχαρικά: πιπέρι μαύρο, κάρυ, μοσχοκάρυδο, ρίγανη.

Αδειάζουμε τις ντομάτες, κολοκύθια, πιπεριές και μελιτζάνες έτσι ώστε να μείνει μόνο το κέλυφός τους με λίγο μόνο «ψίχα». Αν χρησιμοποιούμε μελιτζάνες, βράζουμε σε νερό το κέλυφός τους μέχρι να τρυπιέται με πιρούνι. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα εσωτερικό από τις ντομάτες, κολοκύθια και μελιτζάνες που αδειάσαμε και σοτάρουμε με τα μπαχαρικά (χωρίς την ρίγανη) με τα κρεμμύδια και το σκόρδο και μετά προσθέτουμε και τα λαχανικά. Αφού σοταριστούν πολύ ελαφρά, προσθέτουμε το ρύζι και το κινόα, αρκετό νερό για να βράσουν (συνήθως 3 φορές την ποσότητα του ρυζιού και κινόα) και την ρίγανη. Αν οι ντομάτες δεν είναι πολύ ζουμερές, προσθέτουμε λίγα ντοματάκια κονσέρβα ή ντοματοπολτέ (βιολογικό). Βράζουμε το μίγμα μέχρι το ρύζι να έχει φουσκώσει αλλά να είναι ακόμα λίγο σκληρό. Γεμίζουμε με το μίγμα τα λαχανικά σε ένα ταψί, προσθέτουμε πατάτες κομμένες μικρά τετράγωνα και προσθέτουμε όσο μίγμα ρυζιού έχει περισσέψει, έξω από τα λαχανικά στο ταψί μαζί με τις πατάτες. Περιχύνουμε όλα τα περιεχόμενα του ταψιού με λίγο λάδι και το ψήνουμε στο φούρνο στους 170 –200 βαθμούς μέχρι να γίνουν οι πατάτες. Προσέχουμε το φαγητό να έχει αρκετή σάλτσα στον πάτο του ταψιού (μισό δάκτυλο περίπου) και αν κατά την διάρκεια του ψησίματος χρειαστεί, προσθέτουμε και λίγο νερό.

Παραλλαγή: Το ίδιο φαγητό γίνεται μόνο με μελιτζάνες και χωρίς ρύζι.

37.Ντομάτες-πιπεριές γεμιστές με κιμά σόγιας-3-



1/2 κιλό κιμά σόγια.
1/2 φλιτζάνι φυτικό τυρί τριμμένο.
2 μεγάλα γλυκά κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

9 κουταλιές της σούπας ρύζι.
2 φλιτζάνια λάδι.
1 κουταλιά της σούπας δυόσμο.
4 μεγάλες πράσινες πιπεριές.
1 ξυλάκι κανέλλα.
4 μεγάλες τομάτες για γεμιστά.
αλάτι και πιπέρι .
1/2 φλιτζάνι κρασί .
2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες.
1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο.
Εκτέλεση:
-Πλένετε καλά τις ντομάτες και τις πιπεριές και τους αφαιρείτε το κοτσάνι εάν έχουν
-Με ένα μαχαίρι κόβετε μία φέτα χωρίς να την αποχωρίσετε από την ντομάτα
-Κάνετε το ίδιο για τις πιπεριές
-Αφαιρείτε την ψίχα κάθε ντομάτας με ένα κουταλάκι και την φυλάτε σε ένα πιάτο
-Τις αναποδογυρίζετε στο ταψάκι τους για 20 λεπτά να στραγγίξουν
-Βάζετε το 1 φλιτζάνι λάδι σε ένα τηγάνι να ζεσταθεί
-Προσθέτετε τα κρεμμύδια και ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν
-Προσθέτετε τον κιμά σόγιας και με ένα πιρούνι ανακατεύετε συνεχώς και χωρίζετε μέχρι να τσιγαριστεί και να μην κάνει σβόλους
-Σβήνετε με κρασί
-Προσθέτετε την ψίχα από τις ντομάτες, το σκόρδο, τον μαϊντανό και τον δυόσμο
-Αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να τραβήξει όλα τα υγρά
-Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε.

-Γυρίζετε τις ντομάτες και ρίχνετε λίγο τυρί στην κάθε μία στο εσωτερικό της .
-Παίρνετε τη γέμιση με ένα κουτάλι και γεμίζετε την κάθε ντομάτα και την κάθε πιπεριά, περίπου μέχρι τα ¾.
-Σκεπάζουμε με τα καπάκια τους.
-Βράζετε σε ένα μπρίκι νερό και διαλύετε εκεί τον πελτέ.
-Περιχύνετε τις ντομάτες και τις πιπεριές με τον διαλυμένο πελτέ και με το υπόλοιπο λάδι .
-Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά.
-Βγάζετε το αλουμινόχαρτο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για άλλα 30΄.

38.Ντομάτες –πιπεριές γεμιστές με ρύζι -4-



1 κουταλάκι του γλυκού δυόσμο.
1/3 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο.
1 1/2 φλιτζάνι ρύζι.
λίγο τυρί τριμμένο.
2 κρεμμύδια τριμμένα.
8 μεγάλες ντομάτες.
1 κουταλιά της σούπας πελτέ.
αλάτι, πιπέρι .
Εκτέλεση:
-Πλένετε καλά τις ντομάτες και τους αφαιρείτε το κοτσάνι εάν έχουν .
-Με ένα μαχαίρι κόβετε μία φέτα χωρίς να την αποχωρίσετε από την ντομάτα.
-Αφαιρείτε την ψίχα κάθε ντομάτας με ένα κουταλάκι και την φυλάτε σε ένα πιάτο.

-Τις αναποδογυρίζετε στο ταψάκι τους για 20 λεπτά περίπου να στραγγίξουν.
-Βάζετε το 1 φλιτζάνι λάδι σε ένα τηγάνι να ζεσταθεί.
-Προσθέτετε τα κρεμμύδια και ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν.
-Προσθέτετε το ρύζι και το ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να τσιγαριστεί.
-Προσθέτετε την ψίχα από τις ντομάτες, τον μαϊντανό και τον δυόσμο.
-Αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να γίνει το ρύζι και να τραβήξει όλα τα υγρά.
-Γυρίζετε τις ντομάτες και ρίχνετε λίγο τυρί στην κάθε μία στο εσωτερικό της.
-Παίρνετε τη γέμιση με ένα κουτάλι και γεμίζετε την κάθε ντομάτα, περίπου μέχρι τα ¾.
-Σκεπάζουμε με τα καπάκια τους.
-Βράζετε σε ένα μπρίκι νερό και διαλύετε εκεί τον πελτέ.
-Περιχύνετε τις ντομάτες με τον διαλυμένο πελτέ και με το υπόλοιπο λάδι.
-Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά.
-Βγάζετε το αλουμινόχαρτο.
-Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για άλλα 30 λεπτά.

39.Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές -5-



Υλικά:
12 ντομάτες η όσες παίρνει το ταψί
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 ποτήρι μεγάλο ρύζι γλασε
λίγο δυόσμο-ρίγανη
λίγο μαϊντανό
4 σκελίδες σκόρδο
λίγες πατάτες και το ζουμί από τις ντομάτες.
Παρασκευή:
Αφού αδειάσουμε τις ντομάτες τις βάζουμε στο ταψί. Σε μεγάλο τηγάνι βάζουμε τον πολτό από τις ντομάτες, ψιλοκομμένο το κρεμμύδι, το αλάτι την ρίγανη το σκόρδο, τον δυόσμο το λάδι, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και αφήνουμε να πάρουν όλα μαζί αυτά μια βράση. Μετά αρχίζουμε να γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές η μελιτζάνες αντίστοιχα, με το μίγμα. Εάν έχει κενά ανάμεσα στις ντομάτες κόβουμε και ρίχνουμε μερικές πατάτες, και καμιά σκελίδα σκόρδο. Το φαγητό το βάζουμε στον φούρνο μετά για κάπου 1 ώρα αφού έχουμε βάλει στο ταψί και ένα ποτήρι νερό περίπου στους 200 βαθμούς.

40.Πατάτες γιαχνί



2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες.
1 κονσέρβα στοματάκι.
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
1 φλιτζάνι λάδι.
5 μεγάλες πατάτες κομμένες σε χοντρά ακανόνιστα κομμάτια.
1/3 ματσάκι μαϊντανό.
αλάτι και πιπέρι .
Εκτέλεση:
-Βάζετε σε μία κατσαρόλα το λάδι να κάψει.
-Προσθέτετε και τσιγαρίζετε το κρεμμύδι.
-Αλατοπιπερώνετε.
-Προσθέτετε την ντομάτα και αφήνετε να βράσει.
-Προσθέτετε τις πατάτες και 1 ποτήρι νερό.

-Προσθέτετε το σκόρδο και τον μαϊντανό.
-Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να βράσει.

41.Πατάτες κοκκινιστές στην κατσαρόλα

Υλικά:
1 κιλό πατάτες.
2-3 κρεμμύδια.
2-3 κουταλιές ντομάτα σάλτσα η 2-3 ώριμες φρέσκιες ντομάτες.
αλάτι- πιπέρι.
Λάδι.

Παρασκευή:
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε λίγο και βάζουμε την ντομάτα. Προσθέτουμε νερό και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τις πατάτες και τις αφήνουμε να βράσουν για 20-25 λεπτά και τις αλατίζουμε και δοκιμάζουμε εάν έβρασαν καλά, και σερβίρουμε, με φέτα τυρί και σαλάτα για συνοδευτικό.

42.Πατάτες πουρέ



Υλικά:
1 κιλό πατάτες.
2 ½ φλιτζάνια γάλα Σόγιας.
½ φλιτζάνι νερό από αυτό που βράσαμε τις πατάτες.
Αλάτι.
40 γρ. Φρέσκο Αβοκάντο.

Εκτέλεση
Πλένετε καλά τις πατάτες και τις βράζετε τόσο όσο να μαλακώσουν αρκετά. Τις ξεφλουδίζετε και τις πατάτε καλά με ένα πιρούνι να λιώσουν Προσθέτετε το γάλα σόγιας και το νερό σιγά-σιγά ανακατεύοντας ταυτόχρονα. Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι και το Αβοκάντο.

43.Πρασσόπιτα



1 1/2 φλιτζάνι λάδι.
2 ματσάκια κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα.
1/2 κιλό φύλλο.
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
1 φλιτζάνι φυτικό βούτυρο.
1 κιλό πράσα.
1 ματσάκι άνηθο.
αλάτι και πιπέρι.
1/4 κιλό τυρί φέτα σόγιας
Εκτέλεση:

-Βάζετε στην κατσαρόλα το λάδι να κάψει και τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια
-Προσθέτετε τα πράσα ψιλοκομμένα
-Αφήνετε να βράσει μέχρι να απορροφηθεί τελείως το νερό
-Εν τω μεταξύ θρυμματίζετε τη φέτα σόγιας με ένα πιρούνι
- Προσθέτετε στη φέτα

-Αλατοπιπερώνετε
-Λιώνετε το φυτικό βούτυρο
-Βουτυρώνετε το ταψί
-Απλώνετε τα μισά φύλλα αφού πάντα ανάμεσα από το καθένα τα βρέχετε με το φυτικό βούτυρο
-Φροντίστε να καλύπτετε όλο το ταψί με τα φύλλα
-Ρίχνετε τα πράσα και τα απλώνετε προσεχτικά να μην σχιστεί το φύλλο από κάτω
-Από πάνω ρίχνετε τη φυτική φέτα και ανακατεύετε προσεχτικά

-Απλώνετε τα υπόλοιπα φύλλα και ανάμεσα το βούτυρο
-Γυρίζετε αυτά που περισσεύουν έξω από το ταψί προς τα μέσα
-Κόβετε πολύ προσεχτικά την πίτα σε κομμάτια και ραντίζετε με νερό
-Ψήνετε μισή ώρα με τρία τέταρτα σε μέτριο φούρνο

44.Ρεβίθια



Υλικά: 500 γρμ. Ρεβίθια.
1 φλιτζάνι τσαγιού Λάδι.
1 μεγάλο, κομμένο σε λεπτές φέτες Κρεμμύδι.
1 κουταλιά της σούπας μαγειρική Σόδα.
1 κουταλιά σούπας Αλεύρι.
Αλάτι.
Πιπέρι.
χυμός από 1 Λεμόνι.
Τρόπος παρασκευής: Βάζετε τα ρεβίθια σε νερό από το προηγούμενο βράδυ. Την άλλη μέρα τα στραγγίζετε, προσθέτετε την μαγειρική σόδα, ανακατεύετε και τα αφήνετε για μια ώρα. Πλένετε κατόπιν τα ρεβίθια πολύ καλά, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα και τα σκεπάζετε με αρκετό νερό. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, αφαιρείτε τους αφρούς και προσθέτετε το κρεμμύδι, το αλάτι, το λάδι και το πιπέρι και αφήνετε τα ρεβίθια να σιγοβράσουν. Λίγο πριν σβήσετε τ φωτιά ρίχνετε στην κατσαρόλα το αλεύρι αφού το έχετε διαλύσει στο χυμό του λεμονιού. Αφήνετε τα ρεβίθια να πάρουν μια ακόμα βράση και σερβίρετε με σπιτικό ζυμωτό ψωμί . Παραλλαγή: Προσθέστε στα ρεβίθια λίγο κύμινο η κουρκουμά .

45.Ρεβιθόρυζο για πρωτεΐνη



• 100γρ. ρεβίθια ωμά φυτρωμένα
• 100γρ. ρύζι μπασμάτι
• 1 αβοκάντο
• Λίγο κρόκο Κοζάνης

Εκτέλεση:
1. Ατμοβράζεις τα ρεβίθια για 15 λεπτά
2. Στη συνέχεια βράζετε το ρύζι για 15 λεπτά, σε πολύ χαμηλή φωτιά με αναλογία 1 φλιτζάνι ρύζι – 3 φλιτζάνια νερό. Μέσα στο νερό όπου βράζετε το ρύζι ρίξτε και λίγο κρόκο Κοζάνης
3. Αφού βράσει το ρύζι και τα ρεβίθια. Τα ανακατεύετε.
4. Σερβίρεται με ένα αβοκάντο, αφού το πολτοποιήσετε με ένα πιρούνι.
Μερίδες 1

46.Ρεβίθια σούπα-2-



Υλικά:
600 γραμμάρια ρεβίθια

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
λάδι
αλάτι-πιπέρι
ντομάτα (προαιρετικά)
η χυμός λεμόνι στο πιάτο.

Παρασκευή:
Όπως βράζουμε και τα φασόλια με μούλιασμα.

46. **α Ριζότο με παντζάρια, πράσα και φαγόπυρο**

Υλικά

- 400 γραμ τρυφερά παντζαρόφυλλα ζεματισμένα, στραγγισμένα και χονδροκομμένα
- 1 φλιτζάνι φαγόπυρο
- 1 μέτριο παντζάρι βρασμένο καθαρισμένο και κομμένο σε κυβάκια
- 2 πράσα κομμένα σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι ντομάτα κομμένη σε κυβάκια
- ½ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι κρασί λευκό η κόκκινο
- 3 κουτ. Της σούπας ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών η νερό
- 1 κουτ. Του γλυκού κύμινο τριμμένο
- 1 κουτ. Του γλυκού μπούκοβο για γεύση πικάντικη αν θέλουμε
- ¼ φλιτζάνι φρέσκο χυμό λεμονιού
- Αλάτι Μεσολογγίου και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα πράσα για 2-3 λεπτά μέχρι να γίνουν διάφανα
2. Ξεπλένουμε το φαγόπυρο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα πράσα. Ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τα πατζαρόφυλλα, τον άνηθο, την ντομάτα, το πατζάρι, τον ζωμό και τα μπαχαρικά. Μόλις βράσει το φαγητό μας χαμηλώνουμε την φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά.
3. Λίγο πριν σβήσουμε την φωτιά ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού και ανακατεύουμε. Δοκιμάζουμε και σερβίρουμε αμέσως.

47.Σούπα με σκόρδο και ντομάτα

Υλικά:
2 κρεμμύδια.
6 κουταλιές λάδι ελιάς.
1 ½ κιλά ντομάτες.
10 σκελίδες σκόρδο.
½ κιλό ντομάτες . (προαιρετικός)
1 κιλό νερό.
Αλατοπίπερο.
Προετοιμασία:

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε λίγο νερό μέχρι να ροδίσει. Κόβουμε τις ντομάτες και τις πατάτες και τις προσθέτουμε στο κρεμμύδι, και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά μαζί με το νερό. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά. Προσθέτουμε το λάδι και σερβίρουμε

48.Σκορδαλιά



Υλικά
60 γραμ. Μαύρο ψωμί μουλιασμένο.
300 γραμ πατάτες βρασμένες ξεφλουδισμένες.
3 κουταλιές της σούπας καρυδόψιχα.
8 λειωμένες σκελίδες σκόρδο.
Αλάτι.
4 κουταλιές λάδι.
τον χυμό από ένα λεμόνι.
2 κουταλιές της σούπας ξύδι.
Εκτέλεση:
«χτυπάτε» τα υλικά στο μπλέντερ, αρχικά το σκόρδο με το ξύδι, κατόπιν προσθέτετε τις πατάτες ζεστές και μετά τα υπόλοιπα υλικά. Αν η σκορδαλιά είναι πολύ σφικτή, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο νερό. Αφήνετε το μίγμα τουλάχιστον στο ψυγείο για μισή ώρα πριν το φάτε. Σερβίρεται πασπαλισμένη με μαϊντανό.

49.Τραχανάς



Υλικά: 2 φλιτζάνια τραχανά ξινό
6 φλιτζάνια τσαγιού νερό.
2 κουταλιές της σούπας φυτικό βούτυρο.
αλάτι .
πιπέρι.
Τρόπος παρασκευής: -Βάζετε στην κατσαρόλα το νερό, το βούτυρο και το αλάτι -Προσθέτετε και τον τραχανά, το βάζετε σε χαμηλή φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να πήξει -Σερβίρεται προαιρετικά με λεμόνι ή με φυτικό τυρί φέτα σόγιας.

50.Φάβα πικάντικη



1 φλιτζάνι φάβα
1 κύβο λαχανικών
1 πιπεριά κόκκινη (προαιρετικά)
1-2 μικρά κρεμμύδια
Ελαιόλαδο

Βράζουμε την φάβα με τον κύβο λαχανικών μέχρι να μαλακώσει (μαζί με την πιπεριά κομμένη σε ροδέλες, αν χρησιμοποιούμε). Βάζουμε την φάβα στο μπλέντερ με λίγο από το ζουμί που έβρασε και την αναμιγνύουμε λίγο, χωρίς να αφήσουμε να γίνει τελείως λεία (να φαίνονται λίγο τα κομματάκια). Βάζουμε σε ένα μπολ ή πιάτο και προσθέτουμε από πάνω κρεμμύδια ψιλοκομμένα . Πριν σερβίρουμε περιχύνουμε με ελαιόλαδο.

51.Μακαρόνια με κιμά σόγιας



Υλικά: 1 πακέτο μακαρόνια.
1/2 κιλό κιμά σόγιας.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
1/2 κιλό ώριμες ντομάτες ή 3/4 του κουτιού ντοματάκια.
6 κουταλιές φυτικό βούτυρο ή 1 κούπα περίπου λάδι.
2 φύλλα δάφνης και 3 κόκκους μπαχάρι ή 2 γαρύφαλλα και ένα κομμάτι κανέλα
Τριμμένο τυρί νηστίσιμο
Αλάτι .
Πιπέρι.
Τρόπος παρασκευής:

Περνάμε τις ντομάτες ή τα ντοματάκια από το μπλέντερ. Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε 1/2 κούπα λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για λίγα λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά σόγιας μουσκεμένο και τον ανακατεύουμε μέχρι να χωρίσει σε κόκκους. Ρίχνουμε τις ντομάτες, την δάφνη και το μπαχάρι ή το γαρύφαλλο και την κανέλα, αλάτι και λίγο νερό ζεστό και αφήνουμε να βράσει για 1 ώρα περίπου. (Αν χρειάζεται ρίχνουμε και άλλο νερό ζεστό προσέχοντας στο τέλος να μην μείνει νερό). Μέχρι να γίνει ο κιμάς ετοιμάζουμε τα μακαρόνια.

52.Μακαρονάδα



Υλικά: 1 πακέτο μαύρα μακαρόνια .
3 κουταλιές φυτικό βούτυρο ή 1/2 κούπα περίπου λάδι.
Τριμμένο τυρί ευλογημένο.
Αλάτι.

Τρόπος παρασκευής: Σε μία κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και μια κουταλιά της σούπας αλάτι. Μόλις το νερό αρχίσει να βράζει ρίχνουμε τα μακαρόνια. Στην αρχή ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και μετά χαμηλώνουμε την φωτιά και τα αφήνουμε να βράσουν. Ο χρόνος μαγειρέματος εξαρτάται από πόσο βρασμένα θέλουμε τα μακαρόνια. (Ένας τρόπος για να δούμε αν έχουν βράσει είναι να πετάξουμε ένα μακαρόνι στα πλακάκια της κουζίνας. Αν κολλήσει τα μακαρόνια είναι έτοιμα). Μόλις βράσουν ρίχνουμε κρύο νερό στην κατσαρόλα, τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε στο τρυπητό καλά ώστε να ξεπλυθεί εντελώς ο χυλός. Στην κατσαρόλα βάζουμε λάδι ή φυτικό βούτυρο, την ξαναβάζουμε στη φωτιά και όταν κάψει καλά το ρίχνουμε πάνω από τα μακαρόνια. Τα ανακατεύουμε και τα γυρνάμε με ξύλινη κουτάλα ώστε να έρθουν όλα σε επαφή με το λάδι (ή το φυτικό βούτυρο) Αν χρησιμοποιούμε λάδι μπορούμε να βάλουμε ένα κομμάτι τυρί τόφου σόγιας να τηγανισθεί μέχρι να κάψει το λάδι. Ας μην ξεχνάμε ότι αυτή είναι η βασική ετοιμασία των μακαρονιών. Μετά από αυτήν τα μακαρόνια θα πρέπει να γαρνιριστούν (αν πρόκειται για μακαρόνια με κάτι) ή να αποτελέσουν το συνοδευτικό κάποιου άλλου κύριου παρασκευάσματος (κάτι με μακαρόνια). Επίσης προαπαιτείται αυτή η ετοιμασία πριν βάλουμε τα μακαρόνια στο πήλινο για να μπούνε στο φούρνο αν πρόκειται να φτιάξουμε μια από τις πολλές μακαρονάδες φούρνου. Σαν πολύ πρόχειρο πιάτο μπορούμε να τα σερβίρουμε π.χ. με κέτσαπ βιολογική ή τριμμένο ευλογημένο ή φέτα.. τοφού .



53.Μπάμιες λαδερές-2-

Υλικά: 1 κιλό μπάμιες.

1 φλιτζάνι τσαγιού Λάδι.
2 ψιλοκομμένα Κρεμμύδια.
4 ώριμες Ντομάτες.
Αλάτι.
Πιπέρι.
Ξύδι.
Τρόπος παρασκευής: Κόβετε τις μπάμιες, τις πλένετε καλά, τις ραντίζετε με ξύδι και τις αφήνετε για μια ώρα. Τις ξεπλένετε καλά και τις αφήνετε να στραγγίξουν. Βάζετε το λάδι σε κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι και τις μπάμιες. Προσθέτετε τις ντομάτες περασμένες από τον μύλο των λαχανικών, το αλάτι και το πιπέρι και λίγο νερό. Τις βράζετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πιουν όλο το νερό. Σημείωση: Οι μπάμιες δεν πρέπει να ανακατεύονται γιατί λιώνουν.

54.Πατάτες στον φούρνο ριγανάτες-σουβλάκια σόγιας κεμπάπ

Υλικά:
Πατάτες.
σκόρδο.
λάδι.
ρίγανη.
αλάτι.
πιπέρι.
νερό.
λεμόνι.



Εκτέλεση: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί εκτός του νερού. Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό στην άκρη του ταψιού. Ψήνουμε κατόπιν τα σουβλάκια μόνα τους στους 200 βαθμούς για ½ της ώρας σε ένα ταψί.



55.Πατάτες βραστές

1 κιλό πατάτες.
Αλάτι.
Λάδι.
Ρίγανη.
σκόρδο η κρεμμύδι.
1 λεμόνι.
Παρασκευή:
Μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό αλατισμένο μόλις πάρει βράση ρίχνουμε τις πατάτες κομμένες να βράσουν για 20-25 λεπτά. Τις βγάζουμε στην συνέχεια και τις βάζουμε στο πιάτο. Κτυπάμε στην συνέχεια σε ένα βαθύ πιάτο το λάδι μαζί με τον χυμό από ένα λεμόνι και περιχύνουμε τις πατάτες. Εάν θέλουμε ρίχνουμε και ψιλοκομμένο σκόρδο η κρεμμύδι φρέσκο.
Ιατρική συμβουλή: η πατάτα συμβάλλει στην μείωση της πίεσης!

56.Πατατοσαλάτα

όπως και τις πατάτες βραστές με την διαφορά ότι βράζουμε τις πατάτες ολόκληρες με την φλούδα αφού τις πλύνουμε σχολαστικά , και αφότου βράσουν τις ξεφλουδίζουμε και βάζουμε τα υλικά της προηγούμενης συνταγής.

57.Ρεβίθια με ρύζι

Υλικά:
1/2 κιλό ρεβίθια.
λίγη μαγειρική σόδα.
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
λίγο ελαιόλαδο.
1 κούπα ρύζι.
Παρασκευή.
Μουλιάζουμε αποβραδίς τα ρεβίθια σε χλιαρό νερό με τη σόδα.
Το πρωί τα ξεπλένουμε καλά και τα βάζουμε τα βράσουν σε αλατισμένο νερό, ξαφρίζοντάς τα.
Μόλις βράσουν και μαλακώσουν αρκετά, ρίχνουμε το λάδι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.
Βράζουμε ξανά μέχρι να μείνουν με λίγο ζωμό. Τότε ρίχνουμε το ρύζι και αφήνουμε μέχρι να ψηθεί το ρύζι και να χυλώσει η σούπα. Στο τέλος προσθέτουμε λίγο λεμόνι και είναι έτοιμο.
Σημείωση: Με όσα ρεβίθια μας περισσέψουν την άλλη μέρα κάνουμε το εξής: Χτυπάμε στο μίξερ τα ρεβίθια (με λίγο από το ζωμό τους), λίγο λάδι, λίγο λεμόνι και λίγο ταχίνι και έχουμε μια ωραιότατη **σαλάτα χούμους.**

58.Σπανακόπιτα στριφτή

Υλικά	
1 ½ κιλό σπανάκι 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια 3/4 του κιλού φυτική φέτα	αλάτι –πιπέρι ψιλοκομμένο μαϊντανό και άνηθο 1 φλιτζάνι Ελαιόλαδο 1/5 κιλό φύλλα κρούστας

Πλύνετε καλά το σπανάκι και ψιλοκόψτε το. Προσθέστε μία κουταλιά σούπας αλάτι και τρίψτε το σπανάκι με τα χέρια σας. Αφήστε το στο αλάτι για μία ώρα και κατόπιν στραγγίστε το καλά. Προσθέστε 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο, τα κρεμμυδάκια, τη φέτα σε μικρά κομμάτια, τον άνηθο και τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Σε ένα βουτυρωμένο ταψί μεγέθους 10’’ Χ 14 ‘’Χ 2’’ απλώστε το ένα φύλλο της κρούστας. Αλείψτε το με ελαιόλαδο. Κατόπιν απλώστε το μείγμα το σπανακιού και καλύψτε το με 6 φύλλα κρούστας, αλείφοντας το καθένα με ελαιόλαδο. Με ένα μυτερό μαχαίρι χαράξτε τα 3 πάνω φύλλα της κρούστας σχηματίζοντας τετράγωνα των 6 εκατοστών περίπου. Πασπαλίστε το με νερό έτσι ώστε να αποτρέψετε τα φύλλα να διπλώσουν. Ψήστε τη σπανακόπιτα σε μέτριο φούρνο για 40-45 λεπτά. Αφήστε τη να κρυώσει και κατόπιν κόψτε το σε τετράγωνα. Σερβίρετέ την ζεστή ή κρύα. Γίνονται περίπου 20 μερίδες.

59.Σπανακόρυζο-1-



Υλικά: 1/2 κιλό Σπανάκι.
3 ψιλοκομμένα Κρεμμύδια.
Αλάτι.
Πιπέρι.
3 κουταλιές Βούτυρο.
1 φλιτζανάκι Ρύζι .
1 ποτήρι Νερό.
Τρόπος παρασκευής: Βράζουμε το σπανάκι και το στραγγίζουμε. Βάζουμε σε κατσαρόλα το βούτυρο με τα κρεμμύδια και τα καβουρδίζουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε και το σπανάκι. Τα ανακατεύουμε και μετά από λίγο βάζουμε και ένα ποτήρι νερό. Μόλις αρχίζει να βράζει προσθέτουμε το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι.

60.Σπανακόρυζο-2-



Συστατικά συνταγής: 700 γρ. σπανάκι καθαρισμένο και χοντροκομμένο.
1 κρεμμύδι ξερό μεγάλο ψιλοκομμένο.
3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα.
1 ½ φλ. ζωμό λαχανικών.
6 κ.σ ρύζι νυχάκι.
6 κ.σ ελαιόλαδο.
1 ματσάκι άνηθο.
Χυμό λεμονιού όσο θέλετε.
Αλάτι, πιπέρι .
Οδηγίες συνταγής.
Σοτάρουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά, προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα αφήνουμε μέχρι να γυαλίσουν. Ρίχνουμε το σπανάκι, χαμηλώνουμε τα φωτιά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.
Προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε το χυμό λεμονιού, το ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε για περίπου 15-20 λεπτά με σκεπασμένη κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά.
Λίγο πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά προσθέτουμε τον άνηθο και ανακατεύουμε καλά.
Διάρκεια: 30 λεπτά.

61.Σκορδαλιά-2-



Υλικά: 1 ολόκληρο κεφάλι μικρού κρεμμυδιού.
1 σκόρδο (περασμένο από γουδί ή ψιλή ξύστρα).
1 φραντζολάκι μαύρο ψωμί (καθαρισμένο από τις πέτσες) ή 5 Πατάτες η καρύδια μια κούπα.
1 φλιτζάνι Λάδι.
λίγο Ξύδι.
Τρόπος παρασκευής: Καθαρίζετε τα σκόρδα, τα βάζετε σε ένα γουδί, προσθέτετε λίγο αλάτι και τα χτυπάτε καλά μέχρι να γίνουν μια αλοιφή. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις βάζετε να βράσουν. Αφού βράσουν τις περνάτε από τη μηχανή του πουρέ ή από τη μηχανή του κιμά. Εάν είναι ψωμί, το μουσκεύουμε και το στραγγίζουμε καλά. Στη συνέχεια σ' ένα ταψί βάζετε τις πατάτες ή ψωμί. προσθέτετε το σκόρδο και ρίχνετε σιγά-σιγά το λάδι δουλεύοντας συγχρόνως με το σύρμα. προσθέτετε λίγο ξύδι, λίγο αλάτι και αφού γίνει σαν αλοιφή, είναι έτοιμη. Το ψωμί το βρέχουμε και το στύβουμε μέσα σε μια πετσέτα για να λειώσει.

Προσθέτουμε τα Υλικά στο γουδί με την εξής σειρά: σκόρδο, λάδι, ψωμί, ξύδι. Ταράζομε και χτυπάμε.

62. **Σουτζουκάκια φακής**
Για τα σουτζουκάκια

Υλικά

- 300 γραμ φακές
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 1 καρότο τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο λυωμένη
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. Του γλυκού κύμινο
- ½ - ¾ του φλιτζανιού βρώμη αλεσμένη η αλεύρι βρώμης
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την σαλάτα

1. 2 συσκευασίες ελαφρώς συμπυκνωμένης ντομάτας –χυμό
2. 1 σκελίδα σκόρδο
3. 1 ξυλάκι κανέλα Κεϋλάνης
4. 6-7 κόκκους μπαχάρι
5. 1 φύλλο δάφνης
6. 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί βιολογικό
7. 5 κουτ. Της σούπας ελαιόλαδο
8. Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

i. Από την προηγούμενη μέρα βάζουμε τις φακές σε μια λεκανίτσα με άφθονο νερό να μουλιάσουν. Την επόμενη τις στραγγίζουμε και τις αλέθουμε στο μπλέντερ πολύ καλά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι , τον μαϊντανό, το σκόρδο και τα μπαχαρικά και ζυμώνουμε προσθέτοντας την βρώμη ώσπου να πάρουμε ένα σφικτό μίγμα.
ii. Αφήνουμε μισή ώρα να ξεκουραστεί και στην συνέχεια πλάθουμε μακρόστενα σουτζουκάκια
iii. Τηγανίζουμε σε βαθύ σκεύος με μπόλικο ελαιόλαδο ώσπου να αποκτήσουν καφετί χρώμα. Τα βάζουμε σε μια πιατέλα και ετοιμάζουμε την σάλτσα
iv. Σε ένα ευρύχωρο τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο μαζί με το σκόρδο και το μπαχάρι και σοτάρουμε για ένα λεπτό. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά. Σκεπάζουμε το τηγάνι και σιγοβράζουμε για ένα τέταρτο
v. Τοποθετούμε μέσα στην σάλτσα τα σουτζουκάκια προσέχοντας να μην τα στριμώξουμε . σιγομαγειρεύουμε για 5 λεπτά γυρνώντας τα μια φορά. Σβήνουμε την φωτιά και τα αφήνουμε για μια ώρα τουλάχιστον Σερβίρουμε με πουρέ πατάτας η ρύζι καστανό

62 α. Φασολάδα της γιαγιάς!-1-



Συστατικά: 500 γ. φασόλια χοντρά.
2-3 καρότα κομμένα ροδέλες.

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο.
4 κλωνάρια σέλινο.
1/2 κόκκινη πιπεριά.
200 γ. ντομάτα τριμμένη.
1 κ.σ. τοματοπελτές.
1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο.
χυμό από μισό λεμόνι.
1 κ.γ. μπούκοβο προαιρετικά.
αλάτι, πιπέρι.
Οδηγίες:
Βάζουμε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό μαζί με μία κουταλίτσα σόδα μαγειρικής.
Το πρωί ξεκινάμε το μαγείρεμα. Αφήνουμε τα φασόλια να πάρουν μια βράση και πετάμε το πρώτο νερό.
Μετά ξαναβάζουμε τα φασόλια στην κατσαρόλα και ρίχνουμε βραστό νερό για να βράσουν πιο γρήγορα. Μόλις αρχίζουν να μαλακώνουν ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά, αφήνοντας προς το τέλος την ντομάτα, τον ντοματοπολτέ και το χυμό λεμονιού.
Λίγα μυστικά ακόμα:
Το χυμό λεμονιού το προσθέτουμε για να χυλώσει η φασολάδα και το λάδι στο τέλος. Καλή σας όρεξη.

63.Φασολάδα-2-



Υλικά:
½ κιλό φασόλια.
4 καρότα σε ροδέλες.
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
1 σκελίδα σκόρδου.
λίγο σέλινο.
1 κουτί ντομάτα.
αλάτι-πιπέρι.
1 ποτήρι λάδι.
1 φύλλο δάφνης.
1 κλωνί θυμάρι.
Παρασκευή:
Μουλιάζουμε τα φασόλια αποβραδίς και το πρωί τα βάζουμε στην κατσαρόλα με φρέσκο κρύο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν κάπου μισή ώρα. Κατόπιν ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός το λάδι και το αλάτι, και συνεχίζουμε τον βρασμό έως ότου χυλώσουν .
Προσοχή! Εάν χρειαστούμε να προσθέσουμε νερό κατά τον βρασμό πρέπει να είναι ζεστό απαραιτήτως γιατί αλλιώς δεν θα μας βράσουν τα φασόλια.

64.Χορτοκεφτέδες



Υλικά:
100 γραμμάρια ρεβίθια.
3-4 φέτες ψωμί τριμμένο.
2-3 σκελίδες σκόρδο
1 μεγάλο μαρούλι.
λίγο κρεμμύδι.
λίγο μαϊντανό.
λίγο δυόσμο.

άνηθος και ρίγανη.
1 ποτήρι αλεύρι .
2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.

Παρασκευή:
Ζυμώνουμε τα ως άνω υλικά και κάνουμε κεφτέδες το μίγμα και ψήνουμε στον φούρνο για μια ώρα και είκοσι λεπτά σε 200 βαθμούς Κελσίου, και το λάδι το ρίχνουμε στο τέλος

65.Ρύζι με φακές-2-



1 φλιτζάνι φακές καφέ
½ φλιτζάνι ρύζι αναποφλοίωτο
½ φλιτζάνι κινόα
1-2 κρεμμύδια
2-3 σκελίδες σκόρδο
1 κονσέρβα ντοματάκια βιολογικά (προαιρετικό)
100 ml κρέμα καρύδας σε υγρό ή σε σκόνη (προαιρετικό)
μπαχαρικά: πιπέρι μαύρο, κάρυ, μοσχοκάρυδο, Τζίντζερ, κανέλλα.

Τσιγαρίζουμε πολύ λίγο τα μπαχαρικά με το σκόρδο και το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τις φακές, το ρύζι, την καρύδα και (αν θέλουμε την ντομάτα) και αρκετό νερό για να βράσουν οι φακές και το ρύζι (περίπου 3-4 φλιτζάνια νερό). Αν θέλουμε κρατάμε μερικά από τα ελαφρά τσιγαρισμένα κρεμμύδια και τα προσθέτουμε από πάνω αφού έχει γίνει το φαγητό.

Αν δεν θέλουμε να τσιγαρίσουμε, βάζουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα κατευθείαν στο φαγητό μαζί με τα μπαχαρικά – απλώς τα μπαχαρικά θα έχουν λίγο λιγότερο άρωμα.

66.Φακές με ρύζι-2-



Συστατικά: 2 ποτήρια φακές
½ ποτήρι ρύζι.
1 κρεμμύδι.
2 σκελίδες σκόρδο.
1 καρότο.
1 κουτί σάλτσα ντομάτας.
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη.
Οδηγίες:
Φουσκώνουμε τις φακές για 3 ώρες περίπου.
Βράζουμε τις φακές σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά. Μετά αλλάζουμε το νερό και προσθέτουμε άλλο αφήνοντας τις φακές να πάρουν βράση πάλι.
Προσθέτουμε το ρύζι και αφήνουμε να ψηθεί για άλλα 10 λεπτά περίπου.
Προσθέτουμε το τριμμένο καρότο και το κομμένο κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο, τη σάλτσα ντομάτας και τα μπαχαρικά.
Αφήνουμε να δέσει η σάλτσα.

67.Φακές σούπα με <u>σκούρο ρύζι</u>



Υλικά συνταγής
Για τη συνταγή αυτή θα χρειαστούμε...
1/2 κιλό φακές
1 κούπα σκούρο ρύζι
1 κρεμμύδι τριμμένο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
1 κονσέρβα ψιλοκομμένο ντοματάκι
2 φύλλα δάφνης
1/2 ποτηράκι κόκκινο κρασί
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

Οι φακές είναι μια παραδοσιακή και νόστιμη σούπα για όλη την οικογένεια.

Καταρχήν, πλένουμε τις φακές.

Καθαρίζουμε το σκούρο ρύζι

Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε τις φακές , το τριμμένο κρεμμυδάκι και το ψιλοκομμένο σκόρδο.

Μετά, βάζουμε νερό στην κατσαρόλα, μέχρι να σκεπαστούν οι φακές, προσθέτουμε τα φύλλα της δάφνης το ρύζι, και αφήνουμε να σιγοβράσουν για περίπου μία ώρα. Μερικές φορές, ίσως χρειαστεί και παραπάνω από μία ώρα.

Μόλις δούμε ότι οι φακές έχουν μισοβράσει, προσθέτουμε το ντοματάκι, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε πάλι τις φακές με το ρύζι να βράσουν σε σιγανή φωτιά μέχρι να ρουφήξουν λίγο το ζουμάκι τους.

Οι φακές μας με το ρύζι είναι έτοιμες!!!

68.Φιδές

Υλικά: 2 φλιτζάνια φιδές κομμένος .
2 1/2 ποτήρια νερό.
1 κουταλιά της σούπας φυτικό βούτυρο.
Αλάτι.
λεμόνι προαιρετικό.
Τρόπος παρασκευής: -Βάζετε σε μία κατσαρόλα μικρή το νερό μαζί με το βούτυρο -Μόλις βράσει προσθέτετε τον φιδέ -Αλατίζετε -Χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσει -Ανακατεύετε που και πού -Όταν είναι έτοιμο εάν θέλετε προσθέτετε λεμόνι .

69.Χορτόσουπα

Κόβουμε σε κύβους- καρότο-παντζάρι- πατάτες- σέλινο- κολοκυθάκι- λίγο μαϊντανό- κρεμμύδι.
Τα βράζουμε όλα μαζί σε μια κατσαρόλα που έχουμε βάλει νερό και αφού βράσουν σβήνουμε την φωτιά και προσθέτουμε λαδολέμονο και λίγο αλάτι και πιπέρι προαιρετικά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα για να χυλώσουν λίγα λεπτά, και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

70.Ψωμί ζέα με φρέσκια ρίγανη



Υλικά για 1 κιλό

30 γρ. φρέσκια μαγιά
1 κουταλάκι ζάχαρη
300 ml νερό χλιαρό
750 γραμμ. Αλεύρι Ζέας
1 κουταλάκι σούπας φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη
1 κουταλάκι αλάτι
6 κουταλιές της σούπας εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Διαλύεται την μαγιά με την ζάχαρη σε ένα ποτηράκι νερό. Την ρίχνετε επάνω από το αλεύρι Ζέας μαζί με την ρίγανη, το αλάτι και το υπόλοιπο νερό. Την ζυμώνετε λίγο και την πλάθετε σε μια μπάλα. Την αφήνετε να φουσκώσει σε μια λεκάνη, σε ζεστό μέρος . Σε περίπου μιάμιση ώρα , τόση χρειάζεται για να φουσκώσει η ζύμη την βγάζετε από την λεκάνη και την ρίχνετε σε αλευρωμένη επιφάνεια. Την ζυμώνετε και την μοιράζετε στα έξι. Σχηματίζετε με το κάθε κομμάτι έξι μικρά καρβέλια μήκους 35 εκατοστά. Τα βάζετε σε μια λαμαρίνα ελαφρώς λαδωμένη, φροντίζοντας να ακουμπάνε μεταξύ τους. Μπορείτε βέβαια να πλάσετε και ένα μόνο καρβέλι. Χαράζετε το ψωμί με ένα κοφτερό μαχαίρι και το αφήνετε να φουσκώσει για άλλα 30΄ . Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου και ψήνετε το ψωμί για 30΄ώσπου να χρυσίσει η επιφάνειά του.

71.Παρασκευή Vegan φέτας

Συστατικά:

- ¼ της κούπας ωμά αποφλοιωμένα αμύγδαλα ή κάσιους
- ½ της κούπας ζεστό νερό
- ½ της κούπας κρύο νερό
- 2 κ.τ.σ. χυμό λεμόνι
- 6 κ.τ.σ. κορν φλαουρ
- 2 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.τ.γ. διατροφική μαγιά
- ¼ κ.τ.γ. σκόνη σκόρδου
- ½ κ.τ.γ. βασιλικό
- ½ κ.τ.γ. ρίγανη
- 1 κ.τ.γ. αλάτι

Εκτέλεση:

- Βράζουμε τα αμύγδαλα για 2-3΄για να αφαιρέσουμε τη φλούδα. Τα μουλιάζουμε για 8 ώρες σε κρύο νερό ή 30΄σε ζεστό.
  Αν επιλέξουμε να χρησιμοποιήσουμε κάσιους τα βάζουμε για 30΄σε ζεστό νερό να μουλιάσουν.
- Σε ένα μπλέντερ χτυπάμε τα αμύγδαλα με το ζεστό νερό.
- Στη συνέχεια διαλύουμε στο κρύο νερό το κορν φλάουρ και το προσθέτουμε στο μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα κατσαρόλι σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Προσοχή σε αυτό το στάδιο γιατί το μείγμα μπορεί να κολλήσει εύκολα στον πάτο της κατσαρόλας.

- Βγάζουμε από τη φωτιά και τοποθετούμε σε λαδωμένες φόρμες για σουφλέ ή σε μικρά μπολ.
- Αφού κρυώσει, τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Αφαιρούμε από το ψυγείο, αναποδογυρίζουμε το μπολ και κόβουμε σε κομμάτια. Διατηρείται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

72.Ντοματίνια λιαστά

Υλικά Συνταγής

- 30 τοματίνια μακρόστενα (βελανίδια)
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 5 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 κ.σ ανθό αλατιού
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι
- 2 κλαδάκια φρέσκια ρίγανη
- 2 πρέζες ζάχαρη



- Εκτέλεση

- Για τα τοματίνια λιαστά, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς C. Λαδώνουμε ελαφρά με πινέλο μια λαμαρίνα. Πλένουμε καλά και στεγνώνουμε τα τοματίνια. Τα κόβουμε στη μέση κατά μήκος. Τα αραδιάζουμε σειρά σειρά στη λαδωμένη λαμαρίνα με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.

- Βάζουμε σε μπολ το σκόρδο και το ελαιόλαδο. Τα ανακατεύουμε με πιρούνι. Με ένα πινέλο αλείφουμε τα τοματίνια με σκορδέλαιο. Τα πασπαλίζουμε με αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένα μυρωδικά. Τέλος, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη.

- Τα ψήνουμε για 35΄στους 150 βαθμούς C. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα τοποθετούμε σε βάζο. Τα καλύπτουμε μέχρι πάνω με ελαιόλαδο και φυλάμε το βάζο σε σκιερό και δροσερό μέρος για πολλούς μήνες.

73.Ζυμαρικά με αβοκάντο και καρυδάτη σάλτσα

Υλικά Συνταγής



- 2 φλ. καρύδια
- 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
- 1 σκ. σκόρδο
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1 ώριμο αβοκάντο κομμένο σε κομματάκια και ραντισμένο με λίγο λεμόνι να μη μαυρίσει
- 2 κ.σ ψιλοκομμένο καρύδι για το σερβίρισμα

- 500 γραμ. βίδες
- {Για το σερβίρισμα} ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

- Εκτέλεση

- Ξεκινάμε να φτιάξουμε τα ζυμαρικά με αβοκάντο, μουσκεύοντας πρώτα το ψωμί σε νερό. Το στύβουμε και το κάνουμε ψίχουλα στο μούλτι.

- Προσθέτουμε τα καρύδια, το σκόρδο και το λάδι. Τα αλέθουμε όλα. Συμπληρώνουμε λίγο νερό από τα ζυμαρικά που βράζουν, έτσι ώστε να γίνει μια πυκνή σάλτσα. Αντί για λάδι μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ταχίνι.

- Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε και τα μοιράζουμε στα πιάτα.

- Περιχύνουμε με την καρυδάτη σάλτσα και γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο αβοκάντο και ψιλοκομμένο καρύδι.



74.Πέστο αβοκάντο

Υλικά Συνταγής

- 1 φλ. φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ ελαιόλαδο
- 4 κ.σ κουκουνάρι ή άλλο ξηρό καρπό
- 2 ώριμα μαλακά αβοκάντο
- λίγες σταγόνες λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι

- Εκτέλεση

- Για τη σάλτα πέστο αβοκάντο, βάζουμε στο μπλέντερ τα στεγνά φύλλα βασιλικού, με το σκόρδο, το κουκουνάρι και προσθέτουμε λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Χτυπάμε, ρίχνοντας σιγά σιγά το ελαιόλαδο να λιώσει καλά και να γίνει κρέμα το μείγμα.

- Προσθέτουμε το αβοκάντο και πολτοποιούμε. Δείτε **εδώ πώς να τεμαχίσετε ένα αβοκάντο εύκολα και γρήγορα**.

- Αλατοπιπερώνουμε. Αν θέλουμε πιο ρευστή σάλτσα, ρίχνουμε μέσα λίγες σταγόνες νερό.



75.Μουσακάς

- ***Υλικά***
  2 κιλά μελιτζάνες
  τριμμένη φρυγανιά

  πουρέ από 1/2 κιλό πατάτες

Για τη "σάλτσα":
800 γρ μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 1/4 της κούπας ελαιόλαδο
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
1 κονσέρβα ψιλοκομμένα ντοματάκια
1-2 κουταλιές πελτέ ντομάτας
αλάτι - πιπέρι
2 κ.τ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Κόβουμε φέτες χονδρές τις μελιτζάνες, αλατίζουμε, αφήνουμε 2 ώρες και μετά ξεπλένουμε και στίβουμε. Τις τηγανίζουμε σε σπορέλαιο, τις απλώνουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας για να φύγει το πολύ λάδι.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Σοτάρουμε τα μανιτάρια σε 1/4 κούπα λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι και ανακατεύουμε για δυο - τρία λεπτά. Ρίχνουμε μέσα τα ντοματάκια, τον πελτέ, τον μαϊντανό, και αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε να χυλώσει και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Λαδώνουμε ένα πυρέξ, και στρώνουμε τριμμένη φρυγανιά, από πάνω τις μισές φέτες μελιτζάνας και μετά ρίχνουμε τη "σάλτσα" που έχουμε ετοιμάσει. Από πάνω άλλη μία στρώση με τις υπόλοιπες μελιτζάνες, και τέλος αδειάζουμε τον πουρέ πατάτας ως μπεσαμέλ.

Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 45 λεπτά.

76. Κεφτεδάκια μελιτζάνας



Υλικά:
1 μέτρια μελιτζάνα ξεφλουδισμένη & κομμένη σε κομματάκια
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες 1
κ.τ.σ. ελαιόλαδο
1 κούπα τριμμένη φρυγανιά
1 κ.τ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο μέσα σε 1 κ.τ.σ. νερό
1 κ.τ.γ. ρίγανη
1 κ.τ.γ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
1/2 κ.τ.γ. αλάτι

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200C.
Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέσα στο λάδι, σε μέτρια φωτιά.
Προσθέτουμε την μελιτζάνα και τσιγαρίζουμε μέχρι να είναι έτοιμη η μελιτζάνα (μέχρι να μαλακώσει). Αφήνουμε να κρυώσει το μίγμα και έπειτα το πολτοποιούμε μέσα στο μπλέντερ. Αδειάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε και ζυμώνουμε ώστε να γίνει ομοιόμορφο το μίγμα και έπειτα πλάθουμε τα κεφτεδάκια. Αν κολλάει πολύ το μίγμα προσθέτουμε λίγη ακόμη φρυγανιά. Ψήνουμε για 20 λεπτά.

77.Μουσακάς λαχανικών, ελαφρύς, εύκολος, με χαμηλά λιπαρά



Υλικά
(για 6-8 μεγάλες μερίδες)

για τις στρώσεις λαχανικών

- 1 μεγάλη ή 2 μέτριες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες
- 3-4 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε φέτες
- 4-5 μεγάλα κολοκύθια κομμένα σε φέτες

για την σάλτσα με μανιτάρια και φακές

- 1 μέτριο κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 250 γρ. φρέσκα μανιτάρια ψιλοκομμένα (χρησιμοποίησα πλευρώτους)
- 1/2 φλιτζ. νερό
- 1/2 φλιτζ. λευκό κρασί (ή επιπλέον νερό)
- 1 κόκκινη πιπεριά γλυκιά, ψιλοκομμένη
- 4 μέτριες ώριμες ντομάτες στο μούλτι
- 1 μεγάλο καρότο στον χοντρό τρίφτη
- 1/2 φλιτζ. φακές ξερές
- 1/2 φλιτζ. φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 φλιτζ. ξηρούς καρπούς ή σπόρους ωμούς, ελαφρώς ψιλοκομμένους αλλά όχι σκόνη (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αμύγδαλα, καρύδια ή ηλιόσπορους)
- 1 κ.γ. αλάτι (ή ανάλογα με τα γούστα μας)
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- πιπέρι

για την ελαφριά, φυτική "μπεσαμέλ"

- 4 φλιτζ. (1 λίτρο) φυτικό γάλα, έτοιμο ή σπιτικό χωρίς ζάχαρη
- 12 κ.σ. κοφτές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ή 2 κύβους λαχανικών έτοιμους ή σπιτικούς, αναλόγως πόσο αλμυρή μας αρέσει (vegan, βιολογικούς κύβους θα βρούμε στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων και σε μεγάλα σούπερ μάρκετ)
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

επιπλέον

- 3-4 χούφτες τριμμένο φυτικό τυρί ή διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- τριμμένη φρυγανιά για το πασπάλισμα

78. Μαγιονέζα με ελαιόλαδο

Υλικά

- 1/2 φλιτζ. (120 ml) γάλα σόγιας, χωρίς ζάχαρη ή άλλο γλυκαντικό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 φλιτζ. (240 ml) ελαφρύ ελαιόλαδο (ή ηλιέλαιο)
- 1 κ.σ. μηλόξιδο ή λευκό ξίδι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού (ή επιπλέον ξίδι)
- 1 κ.σ. έτοιμη μουστάρδα
- 2 κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 3/4 κ.γ. αλάτι



Εκτέλεση

1. Βάζουμε στο μπλέντερ ή στο κάδο του μίξερ το γάλα σόγιας μαζί με τον χυμό λεμονιού, το μηλόξυδο, την ζάχαρη και το αλάτι και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα για ένα λεπτό.
2. Ενώ ανακατεύουμε ρίχνουμε το ελαιόλαδο σιγά σιγά μέχρι να ενσωματωθεί όλη η ποσότητα στο μείγμα. Ήδη όταν θα έχουμε ρίξει το μισό ελαιόλαδο θα παρατηρήσουμε ότι η μαγιονέζα θα αρχίσει να δένει. Στο τέλος δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αλάτι αν θέλουμε.
3. Μεταφέρουμε σε αποστειρωμένο βάζο και διατηρούμε στο ψυγείο. Στην αρχή θα μας φανεί λίγο πιο ρευστή από αυτή του εμπορίου όμως όταν την αφήσουμε να σταθεί για λίγο θα γίνει σφικτή, όπως πρέπει.

Σημείωση: Το γάλα σόγιας που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είναι χωρίς άρωμα και χωρίς γλυκαντικά. Επίσης αν θέλουμε λίγο πιο «διαιτητική" την μαγιονέζα μας, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ίση ποσότητα γάλα σόγιας και ελαιόλαδο. Στην περίπτωση αυτή θα είναι λίγο πιο ρευστή αλλά και πάλι θα στέκεται μια χαρά!

ΣΑΛΑΤΕΣ:

1.Σαλάτα πιπεριάς



Υλικά για 4 άτομα:
Υλικά βάσης:
6 πιπεριές κόκκινες μεγάλες
20-25 ελιές μαύρες μικρές
50 ml ελαιόλαδο
30 ml ξύδι
½ Φρέσκο βασιλικό
Υλικά καρύκευσης:
Αλάτι ψιλό- φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ρίγανη αποξηραμένη.
Τεχνική παρασκευής:
Ετοιμασία πιπεριών:

1. Πλύνετε και σκουπίστε τις πιπεριές.
2. Τοποθετείστε τες σε ταψί και βάλτε τες σε ζεστό προθερμασμένο φούρνο σε θερμοκρασία 270 βαθμούς μέχρι να αρχίζει να μαυρίζει το δέρμα. Υπολογίστε περίπου 30΄.
3. Αποσύρετέ τες από τον φούρνο τυλίξτε τις μια σε αλουμινόχαρτο και αφήστε τες να κρυώσουν .
4. Κατόπιν αφαιρείτε τους το δέρμα και τα σπόρια.
5. Κόψτε τες σε μακριές λωρίδες. Αλατίστε τις και περιχύστε τες με ελαιόλαδο.
   Στήσιμο σαλάτας:
6. ψιλοκόψτε τον βασιλικό. Αφήστε ένα κλωνάρι για διακόσμηση.



7. Σε μια πιατέλα στρώστε τις λωρίδες από τις πιπεριές.
8. Στολίστε με τις ελίτσες.
9. Πασπαλίστε με τον φρέσκο βασιλικό και την ρίγανη
10. Περιχύστε με ελαιόλαδο. Διακοσμήστε το με το κλωνάρι βασιλικού.
11.

2.Μελιτζάνες χαρακωμένες ψητές



Χρειάζονται

*Μελιτζάνες
*Βασιλικός
*Ελαιόλαδο
*Αλάτι και πιπέρι
*Αλλα μυρωδικά αν θέλουμε (πχ σκόρδο- κρεμμύδι ψιλοκομμένα)

Σκουπίστε τις μελιτζάνες και κόψτε μια λεπτή φέτα από κάθε άκρη.
Κάντε από τη μία πλευρά 4 χαρακιές κατά μήκος και γεμίστε με μυρωδικά, αλάτι, πιπέρι και λάδι.
Σκεπάστε το ταψί και ψήστε στους 180 για μισή ώρα.
Μετά, βγάλτε το καπάκι, ρίξτε ακόμα λίγο λάδι στις σχισμές, ξανασκεπάστε και ψήστε μέχρι να τρυφερύνουν.
Δοκιμάστε αν έχουν γίνει με ένα πιρούνι. (Οι μεγάλες θέλουν μία ώρα, οι μικρότερες από μισή ώρα μέχρι τρία τέταρτα.)
Ανοίξτε τες για να σερβίρετε.

3.**Μπρόκολο σαλάτα**

Χρειάζονται

*Μπρόκολα
*1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
*Κάππαρη αλεσμένη (ή ψιλοκομμένη)
*2 ντομάτες
*Ντρέσινγκ (θα πρότεινα απλό ελαιόλαδο με λεμόνι)



Κόψτε τα μπρόκολα κομμάτια και βράστε τα για λίγο σε αλατισμένο νερό, μετά ξεβγάλετε τα σε κρύο.
Βάλτε τα σένα μπολ, σκεπάστε τα και αφήστε τα στο ψυγείο για 20 λεπτά.
Κόψτε το κρεμμύδι και την κάππαρη, ανακατέψτε τα με το ντρέσινγκ και περιχύστε τα κρύα μπρόκολα.
Κόψτε τις ντομάτες φέτες και γαρνίρετε.

4.**Αγγουροσαλάτα**



Χρειάζονται

*1 μεγάλο αγγούρι
*4 κουταλιές γλυκού φρεσκοκομμένο δυόσμο
*Αλάτι
*Λιωμένο σκόρδο (αν θέλουμε)

Καθαρίστε το αγγούρι και κόψτε το σε πολύ λεπτές φέτες.
Ανακατέψτε, το δυόσμο και το αλάτι, προσθέτοντας και λίγο σκόρδο αν θέλετε.

Ανακατέψτε με το αγγούρι και βάλτε στο ψυγείο πριν σερβίρετε.



5. **Κολοκυθοσαλάτα**

Χρειάζονται

*3 μικρά κολοκυθάκια
*2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
*4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
*Ντρέσινγκ (λάδι- λεμόνι καλύτερα)
*Διάφορα πράσινα σαλατικά (πχ μαρούλι ψιλοκομμένο, καρότο τριμμένο, πιπεριά κτλ)
*Ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
*4 κουταλιές σούπας παρμεζάνα

Σκουπίστε τα κολοκυθάκια, κόψτε τις άκρες και κόψτε τα σε φέτες. (2 εκ περίπου)
Βράστε τα (καλύτερα στον ατμό) και μετά βάλτε τα κομμάτια σε πιάτο ή ταψάκι. Αφήστε τα να κρυώσουν και μετά βάλτε στο ψυγείο για 15΄.
Ανακατέψτε το σκόρδο με το λάδι.(να μείνει 15΄)
Βάλτε τα κολοκυθάκια στο λάδι με το σκόρδο και αφήστε τα για λίγα λεπτά. (αυτό λέγεται "μαρινάρισμα")
Μετά, ανακατέψτε τα προσεκτικά με τα σαλατικά προσθέτοντας το ντρέσινγκ.
Για τη γαρνιτούρα, ανακατέψτε τα κρεμμυδάκια με το τυρί και ρίξτε τα από πάνω.

1) **Σουβλάκι λαχανικών**, με μανιτάρια, πιπεριά, κρεμμύδι, ντομάτα, που τα αλείφουμε με σκορδέλαιο πριν ψηθούν



2) **Ζεστή χειμωνιάτικη σούπα με πατάτα και πράσο**-κι αν θέλουμε μια κουταλιά γιαούρτι, αλλιώς άφθονο λεμόνι και λίγο αλάτι. (η σούπα αυτή το καλοκαίρι τρώγεται κρύα)

Χρειάζονται

*2 πατάτες μεσαίου μεγέθους
*1 κιλό πράσα
*Μυρωδικά όπως δεντρολίβανο, ρίγανη, κύμινο.
*Μαϊντανό ή άνηθο
*μια κουταλιά σούπας αγελαδινό γιαούρτι ή χυμό λεμονιού και μια κουταλιά ελαιόλαδο.



Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τις πατάτες και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα με 1 λίτρο νερό.
Κόβουμε σε ροδέλες τα πράσα και αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά μαζί με τις πατάτες.
Προσθέτουμε και τα μυρωδικά.
Όταν βράσουν κρατάμε λίγο ζουμί απ το βράσιμο και με αυτό τα δουλεύουμε στο μπλέντερ.
Σερβίρουμε στα πιάτα και προσθέτουμε τον μαϊντανό ή τον άνηθο, το γιαούρτι ή το λαδολέμονο.

6.ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ

Παίρνουμε **ενάμισι κιλό κουνουπίδι** και το κόβουμε σε μικρές φουντίτσες. Το στρώνουμε σένα πυρέξ. (ή ταψί)
Το περιχύνουμε με **ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο άνηθο** και **ένα μεγάλο κρεμμύδι** περασμένο στον τρίφτη.
Ανακατεύουμε 2 κουτάκια **τυρί κότατζ** (ή 200γρ τρίμματα φέτας και 200γρ τριμμένη ανάλατη μυτζήθρα), **ένα κεσεδάκι άπαχο γιαούρτι**, τους **κρόκους 2 αυγών** (χτυπάμε να γίνουν σφιχτή μαρέγκα που την προσθέτουμε σιγά σιγά στο μείγμα)
Περιχύνουμε με το μείγμα τις στρωμένες φουντίτσες των κουνουπιδιών.
Ψήνουμε το ογκρατέν σε μέτριο φούρνο για 30-40 λεπτά και μόλις ροδίσει το βγάζουμε.

7.Σαλάτα με παντζάρια



- 1/2 κιλό βολβοί παντζαριών
- 2 - 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. λάδι καρύδας ή λινέλαιο
- 1 λεμόνι

Εκτέλεση:

1. Ατμόβρασε τα παντζάρια για 20 - 30 λεπτά.
2. Στη συνέχεια ψιλοκόψτε τους βολβούς ή περάστε τα από ένα τρίφτη.
3. Αλέστε τις σκελίδες σκόρδου και προσθέστε τις στη σαλάτα παντζαριών.
4. Σε ένα σέικερ, "χτυπήστε" αλύπητα για 1/2 λεπτό το λάδι μαζί με το λεμόνι. Έπειτα λούσε τη σαλάτα σου..

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά και καθίστε με ηρεμία στο τραπέζι, να απολαύσετε μια σαλάτα που αυξάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τον αιματοκρίτη και τις αποθήκες σιδήρου.

8.Φασόλια Χάνδρες



• 260γρ. φρέσκα φασόλια χάνδρες
• 3 καρότα
• 2 – 3 κρεμμυδάκια φρέσκα
• ½ λεμόνι
• 1 τομάτα
• 1 αβοκάντο
• Θρούμπι
• Ρίγανη
• Σουκρούτ

Εκτέλεση:
1. Καθαρίστε τα φασόλια από τη φλούδα τους.
2. Καθαρίστε τα καρότα.
3. Βάλτε τα φασόλια, μαζί με τα καρότα (κομμένα σε ροδέλες) στον ατμομάγειρα για 40 – 50 λεπτά.
4. Ψιλοκόψτε το μαρούλι και τα κρεμμυδάκια σε μια βαθιά σαλατιέρα.
5. Προσθέστε και το σουκρούτ. Ανακατέψτε.
6. Χτυπήστε στο μπλέντερ: το χυμό λεμονιού, μαζί με τομάτα, αβοκάντο, θρούμπι και ρίγανη.
7. Αφού βράσουν τα φασόλια και τα καρότα, σουρώστε τα και περιλούστε τα φασόλια με τη σος.

8. Ανακατέψτε σχολαστικά, έτσι ώστε να ανακατευτούν όλα τα υλικά μαζί και να αναδειχθούν τα αρώματα των λαχανικών.

9.Μαυρομάτικα -2-



- 500γρ. μαυρομάτικα φασόλια ξερά ή φρέσκα
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 2 – 3 κρεμμυδάκια φρέσκα
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ λεμόνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση:
1. Μουσκέψτε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ.
2. Ξεπλύνετε τα φασόλια.
3. Βάλτε τα σε μια κατσαρόλα να βράσουν μαζί με διπλάσια ποσότητα νερού. Δηλαδή 2 φλιτζάνια φασόλια, 4 φλιτζάνια νερό.
4. Αφού βράσουν, περιλούζουμε τα φασόλια με το λαδολέμονο.
5. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, κρεμμύδι και γαρνίρουμε με τις κόκκινες πιπεριές.
Μερίδες 1

10.Σπανάκι με αβοκάντο



- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 λεμόνι
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι ρόκα
- 3 κλωνάρια σέλερυ
- 2 – 3 χούφτες σπανάκι
- 1 αβοκάντο

Εκτέλεση:
1. Αποχυμώνετε όλα τα λαχανικά, εκτός από το αβοκάντο
2. Ρίξτε το χυμό στο μπλέντερ
3. Προσθέστε το αβοκάντο
4. Χτυπήστε τα στο μπλέντερ μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μίγμα. Μερίδα

11.Βιταμίνη C για κρυολόγημα



- 2 – 3 μήλα gala ή άλλο αγαπημένο
- 2 πορτοκάλια

Εκτέλεση:
1. Ξεφλουδίζετε τα πορτοκάλια
2. Ρίξτε τα στο μπλέντερ

3. Κόψτε τα μήλα σε κομμάτια, χωρίς τα κουκούτσια
4. Ρίξτε τα πάνω από τα πορτοκάλια
5. Χτυπήστε μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μίγμα. Μερίδα 1

12.Μαρουλοσαλάτα με τριμμένο καρότο



• 1 καρδιά μαρουλιού
• 2 μεγάλα Καρότα
• 1 Κρεμμύδι ξερό ή 2 φρέσκα κρεμμυδάκια

Ντρέσινγκ:
• 1 χούφτα Κουκουναρόσπορο ή κάσιους
• 1 λεμόνι (χυμό)
• 1 αγγουράκι ή 4 κ.σ. νερό πηγής
• 1 Αβοκάντο
• 1 κ.γ. Ρίγανη
• 1 κ.γ. θρούμπι

Εκτέλεση:
1. ψιλοκόψτε την καρδιά μαρουλιού
2. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι
3. Ρίξτε το κρεμμύδι στο μαρούλι και ξεκινήστε να κάνετε «μασάζ» μαζί και στα 2 υλικά
4. Τρίψτε το καρότο (στο ψιλό τρίφτη) και προσθέστε το πάνω από το μαρούλι
5. Στη συνέχεια χτυπήστε όλα τα υλικά του ντρέσιγνκ στο μπλέντερ
6. Τέλος, ρίξτε το ντρέσινγκ πάνω από τη μαρουλοσαλάτα όπως φαίνεται στη φωτογραφία.

13.Σαλάτα λάχανο με καρότο



• 1/2 μικρό άσπρο λάχανο
• 3 – 4 καρότα
• 1 τομάτα
• 1/2 αβοκάντο
• Λαδολέμονο
• 1 κ.σ. λεκιθίνη σε κόκκους
• ρίγανη

Εκτέλεση:

1. Τρίψτε το λάχανο & τα καρότα στον ψιλό τρίφτη.
2. Κόψτε την τομάτα και το αβοκάντο σε κύβους.
3. Τοποθετείστε το τριμμένο λάχανο, τα καρότα και το κομμένο αβοκάντο, τομάτα σε μια βαθιά πιατέλα.
4. Χτυπήστε το λαδολέμονο και λούστε τη σαλάτα.
5. Τέλος, προσθέτετε τη λεκιθίνη και τη ρίγανη.

14.Παντζάρια σαλάτα



1 σκελίδα σκόρδο.
1/4 φλιτζάνι ξύδι.
1/2 φλιτζάνι λάδι.

1 κιλό παντζάρια.
Αλάτι.
Εκτέλεση:
-Χωρίζετε τα παντζάρια από τα φύλλα και τα κοτσάνια τους.
-Καθαρίζετε τα παντζάρια από τις άκρες τους και το φλούδι και τα βράζετε έως να μαλακώσουν.
-Μετά από μισή ώρα ρίχνετε και τα κοτσάνια με τα φύλλα.
-Μόλις βράσουν τα τοποθετείτε στην πιατέλα και κόβετε ροδέλες τα παντζάρια και στη μέση τοποθετείτε τα φύλλα τους.
-Ψιλοκόβετε το σκόρδο.
-Ανακατεύετε το λάδι, το ξύδι, το αλάτι και το σκόρδο.
-Περιχύνετε τα παντζάρια με το λαδόξυδο αλάτι και σκόρδο.

15.Ωμή Παντζαροσαλάτα με ρεπάνια



• 2 βολβούς παντζάρι
• 3 – 4 κόκκινα ρεπάνια
• 1 – 2 μπουκέτα κουνουπιδιού
• 1 αβοκάντο
• 1 λεμόνι
• 1 – 2 κ.σ. αλεσμένο λιναρόσπορο

- Εκτέλεση:
  • Τρίψτε στον ψιλό τρίφτη τα μπουκέτα κουνουπιδιού, τα ρεπάνια και τους βολβούς από παντζάρι
  • Σερβίρετε τα σε μια ωραία σαλατιέρα
  • Κόψτε το αβοκάντο σε κύβους και ρίξτε το στην σαλάτα
  • Στύψτε το λεμόνι και ρίξτε το πάνω από την σαλάτα
  • Εάν θέλετε προσθέτετε και τον αλεσμένο λιναρόσπορο. Μερίδες 1

16.Σαλάτα Μαρούλι με Τοματίνια



- Σαλάτα:
- • 1 μεγάλο μαρούλι με καρδιά

• 2 φλιτζάνια τοματίνια
• ½ λεμόνι
• 1 αβοκάντο μεγάλο
• 1 κ.σ. λιναρόσπορο χρυσό, τριμμένο

- Εκτέλεση:
- 1. Πετάξτε τα εξωτερικά φύλλα του μαρουλιού και χρησιμοποιείστε την καρδιά και τα τρυφερά φύλλα (εκείνα που είναι γύρω της).

2. Χοντροκόβετε το μαρούλι, ψιλοκόβετε 1 ½ φλιτζάνι τοματίνια (αφήνουμε και μερικά ολόκληρα), ψιλοκόβετε το ½ αβοκάντο και τα ρίχνετε όλα σε μια μεγάλη σαλατιέρα.
3. Χτυπήστε στο μπλέντερ ½ φλιτζάνι τοματίνια, το χυμό από το λεμόνι και το υπόλοιπο αβοκάντο. Λούστε τη σαλάτα σας με το υπέροχο ντρέσινγκ.
4. Στη συνέχεια αφού ανακατέψετε όλα τα υλικά μαζί, προσθέστε και 1 κ.σ. λιναρόσπορο (πλούσιος σε Ω3). Απλή, νόστιμη και γρήγορη!



17.Κολοκυθάκια με σκόρδο

- Τα κολοκυθάκια είναι ιδιαίτερα καλά για όσους πάσχουν από αρθριτικά γιατί μειώνουν το ουρικό οξύ!
- Υλικά:
- 4 μικρά κολοκυθάκια
- 3 κουταλιές λάδι
- ½ κουταλιά ξύδι
-
- Προετοιμασία:
- Ρίχνουμε τα κολοκυθάκια σε βραστό νερό για 5 λεπτά. Τα κόβουμε στα τέσσερα και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να σιγοβράσουν με το λάδι. Λιώνουμε εν τω μεταξύ το σκόρδο και το ανακατεύουμε με το ξύδι. Το προσθέτουμε στα κολοκυθάκια όταν είναι έτοιμα και τα ανακατεύουμε πριν τα σερβίρουμε.

18.Λάχανο βραστό

- Γίνεται όπως και το κουνουπίδι με την διαφορά ότι το τεμαχίζουμε.

19.Σαλάτα κινόα

Συστατικά:

- 1 κούπα κινόα
- 1 μέτρια ντομάτα ή 10-15 ντοματάκια
- 1 μικρό αγγούρι
- 1 κ.τ.σ. μουστάρδα
- 1 ώριμο αβοκάντο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι

Βινεγκρέτ:

- 4-5 κ.τ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμός από 1 λεμόνι
- 10 φύλλα δυόσμου
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

- Βάζουμε την κινόα σε ένα μπολ και την ξεπλένουμε με νερό 10 φορές ή μέχρι το νερό να είναι διαυγές. Στη συνέχεια βάζουμε 2-3 κούπες νερό με μια πρέζα αλάτι σε ένα κατσαρόλι και αφότου αρχίζει να βράζει, ρίχνουμε την κινόα και τη βράζουμε για 7-8 λεπτά. Αφού βράσει, τη σουρώνουμε, την ξεπλένουμε με κρύο νερό και την αφήνουμε να στραγγίξει.
- Στη συνέχεια κόβουμε σε κυβάκια τα λαχανικά, και ψιλοκόβουμε τα φύλλα δυόσμου και το φρέσκο κρεμμυδάκι.
- Σε ένα βαζάκι βάζουμε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά, περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ και αφού ανακατέψουμε καλά, τοποθετούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα προτού σερβίρουμε.

20.Σαλάτα αντιοξειδωτική



Υλικά Συνταγής

- 200 γραμ. baby φύλλα σπανάκι
- 2 καρότα τριμμένα
- 1/2 κόκκινο λάχανο
- 1 μικρό τρυφερό μπρόκολο (κομμένο σε μικρές φούντες)
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε καρέ
- 1 αβοκάντο ώριμο κομμένο σε καρέ
- λίγο φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- λίγα φύλλα μαϊντανό (ολόκληρα)
- 1 φλ. καρύδια
- 1 κ.σ. σπόρους σουσάμι
- λινάρι
- κολοκύθι

- **Για το dressing**
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό λεμόνι (χυμός)
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.γλ. πετιμέζι ή μέλι
- λίγο αλάτι

- Εκτέλεση

- Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά και τα βάζουμε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ που θα ανακατέψουμε την αντιοξειδωτική σαλάτα.

- Βάζουμε όλα τα υλικά για το dressing στο μούλτι, και τα χτυπάμε τελευταία στιγμή.

- Περιχύνουμε τη σαλάτα λίγο πριν σερβίρουμε.

- Ανακατεύουμε και σερβίρουμε στα πιάτα.

1. **Ρώσικη σαλάτα**

Υλικά

- 1 πακέτο (400 γραμ) κατεψυγμένα η φρέσκα ανάμεικτα λαχανικά (αρακάς, καρότο, πράσινα φασολάκια, κόκκινη πιπεριά, καλαμπόκι).
- 400 γραμ πατάτες με την φλούδα ολόκληρες (3 μέτριες)
- 5-6 αγγουράκια τουρσί σε φέτες η 2 κουτ της σούπας κάπαρη

- ¾ του φλιτζανιού vegan μαγιονέζα
- 1 κουτ. Της σούπας έτοιμη μουστάρδα
- 1 κουτ. Του γλυκού χυμό λεμονιού η ξίδι από κρασί
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι Μεσολογγίου

Εκτέλεση

1. Πλένουμε τις πατάτες και τις βάζουμε να βράσουν με την φλούδα τους για 25-30 λεπτά ίσα ίσα μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν λίγο , τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε μικρά κυβάκια
2. Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα ανάμεικτα λαχανικά και τα βράζουμε για λεπτά σε δυνατή φωτιά, χωρίς να σκεπάσουμε την κατσαρόλα .Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε αμέσως με κρύο νερό για να μην χάσουν το χρώμα τους.
3. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά την μαγιονέζα και την μουστάρδα το λεμόνι και το πιπέρι.

2. Ταμπουλέ με κινόα

Υλικά

- 1 φλιτζάνι κινόα
- 1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 μέτρια αγγουράκια ψιλοκομμένα
- 2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 ματσάκι φύλλα μαϊντανού ψιλοκομμένα
- Χυμό από ½ -1 λεμόνι
- 1 κουτ. Της σούπας μηλόξυδο
- 3—4 κουτ της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Αλατίζουμε τα ψιλοκομμένα αγγουράκια και την ντομάτα και τα αφήνουμε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίσουν για 30 λεπτά

2. Βάζουμε την κινόα σε ένα λεπτό σουρωτήρι και την ξεπλένουμε πολλά νερά

3. Την βράζουμε μετά σύμφωνα με τις οδηγίες σε αλατισμένο νερό και την στραγγίζουμε

4. Αναμειγνύουμε την κινόα , με τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως η την βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει.

ΧΥΜΟΙ-φυτικά γάλατα:

1.Χυμός Νέκταρ



• 1 μεγάλο τσαμπί σταφύλι μαύρο (με κουκούτσι)

Εκτέλεση:
1. Αποχυμώστε το σταφύλι.

Φοβερός!

2.Καλοκαιρινό Αναψυκτικό



• 2 αγγούρια, ολόκληρα με τη φλούδα
• 1 πράσινο μήλο, με τη φλούδα
• 1 λεμόνι, χωρίς τη φλούδα

Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά μας κομμένα σε ένα μπολ
2. Ξεκινάμε: λεμόνι, μήλο και στο τέλος βάζουμε αγγούρι μέχρι να συμπληρώσουμε τη μερίδα μας.
3. Μερίδα μια: 250ml – 300ml

3.Γάλα Αμυγδάλου



• 100gr αμύγδαλα
• 2 – 3 φλιτζάνια νερό πηγής
*1 φλιτζάνι = 250ml

Εκτέλεση:

1. Μουσκεύουμε τα αμύγδαλα σε νερό πηγής για 24 ώρες
2. Κατόπιν τα ξεφλουδίζετε (δεν είναι απαραίτητο)
3. Ρίξτε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ. Προσθέστε 2 – 3 φλιτζάνια νερό πηγής (εξαρτάται πόσο πηχτό ή αραιό το θέλετε)
4. Χτυπήστε τα σε υψηλή ταχύτητα για 1 λεπτό
5. Στραγγίξετε με το ειδικό τουλουπάνι
6. Κατόπιν αδειάζετε το γάλα σε ένα γυάλινο βάζο
7. Διατηρείται στο ψυγείο έως 2 ημέρες

*με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να παρασκευάσετε φυτικά ροφήματα (γάλατα) από οποιονδήποτε σπόρο ή ξηρό καρπό.

4.Smoothie με Αβοκάντο, αμύγδαλα, χουρμάδες



• 1 αβοκάντο χωρίς κουκούτσι
• 1/2 φλιτζάνι ωμά αμύγδαλα
• 2 φλιτζάνια νερό πηγής
• 3 – 4 κ.σ. μέλι ή 6 βασιλικοί χουρμάδες/ χωρίς κουκούτσι
• 5-6 παγάκια
* 1 φλιτζάνι = 250ml

Εκτέλεση:

Χτυπήστε τα αμύγδαλα με το νερό, για ένα γρήγορο Αμυγδαλόγαλο.
2. Προσθέστε και τα υπόλοιπα υλικά, για ένα πλούσιο μίγμα.
3. Φτιάχνετε 2 μερίδες.

5.Χυμός για Τόνωση & Ενυδάτωση



5 - 6 μέτρια καρότα
2 μικρούς βολβούς παντζάρι
2 αχλάδια

Εκτέλεση:
1. Ξεφλουδίστε τα καρότα (εάν δεν είναι βιολογικά)
2. Ξεφλουδίστε τους βολβούς (εάν δεν είναι βιολογικοί)
3. Ξεκινήστε να αποχυμώνετε.

6.Λικέρ φράουλα



Υλικά:
. ½ κιλό ώριμες και γερές φράουλες
. 200 γρ. ζάχαρη η περισσότερη ανάλογα με το γούστο σας
. 600-800 γρ. βότκα (ανάλογα πόσο δυνατό το θέλετε)
Εκτέλεση

Πλύνετε σε τρεχούμενο νερό τις φράουλες και κόψτε τα κοτσάνια τους. Στραγγίστε τις και βάλτε τις σε μπλέντερ μαζί με την ζάχαρη Δουλέψτε τις ανοιγοκλείνοντας το μοτέρ μέχρι να γίνουν λείος πολτός και να ανακατωθούν με την ζάχαρη . Θα πάρετε μείγμα με βαθυκόκκινο χρώμα. Προσθέστε την βότκα , ανακατώστε καλά η δουλέψτε μερικά ακόμη δευτερόλεπτα στο μπλέντερ και κατόπιν βάλτε το λικέρ σε μπουκάλια, κλείστε το και διατηρείστε το στο ψυγείο . Σερβίρετε το λικέρ φράουλα παγωμένο.

7.Πράσινος χυμός για Υγεία!



500γρ. σπανάκι
250γρ. καρότα
1 ματσάκι μαϊντανό
1 μήλο

Εκτέλεση:
1. Καθαρίστε το σπανάκι.
2. Ξεφλουδίστε τα καρότα (εάν δεν είναι βιολογικά)
3. Ξεκινήστε να αποχυμώνετε

8.Γάλα από ωμά αμύγδαλα-2-



Αγνό ρόφημα με πολλά θρεπτικά συστατικά και σημαντική πηγή ασβεστίου. Ιδανικό για άτομα με επίγνωση του τι επιτρέπουν να μπει στο σώμα τους. που δεν πίνουν το γάλα αγελάδας. Κατάλληλο για συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Το γάλα από ξηρούς καρπούς είναι εντελώς

ήπιο για το στομάχι και χωνεύεται απαρατήρητα.

Έχει ελαφρώς γλυκιά γεύση και απαλή υφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ουδέτερη βάση για μιλκ σέικ, δημητριακά πρωινού, παγωτά, μπεσαμέλ ή άλλες συνταγές. Το μόνο που χρειάζεται για να το φτιάξετε είναι ξηροί καρποί και νερό, αλλά μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε κι άλλα συστατικά για να το κάνετε πιο γλυκό ή να του δώσετε άρωμα βανίλιας ή σοκολάτας ή ότι άλλο σας αρέσει!

1 κούπα ωμά αμύγδαλα (καρύδια, φουντούκια ή ότι άλλο επιλέξετε όλα βιολογικά!)
2 ή 3 κούπες νερό (ανάλογα με το πόσο πηκτό το προτιμάτε) δείτε το βίντεο
1 κούπα νερό (για να μουλιάσουν τα αμύγδαλα)
1 κουταλιά μέλι ή πετιμέζι

Αφήνετε τα αμύγδαλα να μουλιάσουν σε μία κούπα νερό για 8 – 10 ώρες. Βάζετε στο blender τα αμύγδαλα, το μέλι και τις 2 – 3 κούπες νερό ανάλογα με το πόσο πηκτό θέλετε το γάλα.

Χτυπήστε το για 1 – 2 λεπτά. Σουρώστε το με ένα μεγάλο σουρωτήρι.

Η ίδια συνταγή μπορεί να γίνει με φουντούκια, καρύδια, φιστίκια, καρύδα ή σουσάμι. Αποθηκεύστε το σε μια γυάλινη κανάτα, διατηρείται για 3 – 4 ημέρες. Η αμυγδαλόψιχα που απομένει μπορεί να βγάλει και άλλο γάλα μόνο που θα είναι πιο αραιό. Τέλος, μην πετάξετε την αμυγδαλόψιχα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρασκευή γλυκισμάτων (μπισκότα, κέικ κ.α.).

Παρασκευάζεται εύκολα, χωρίς να καταστραφούν τα ένζυμα του και το οποίο ωφελεί τον οργανισμό, σε μια τεράστια ποικιλία γεύσεων. Μπορείτε να το φτιάξετε μέσα σε 15 μόνο λεπτά. Επίσης το γάλα από αμύγδαλα, καρύδια και σπόρους από σουσάμι, ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορο, κάσιους, φουντούκια, που μάλιστα μπορούν να συνδυαστούν με μήλο, βερίκοκο, σταφίδες, μέλι, σφένδαμο ή πετιμέζι.

Υπάρχουν πολλές φυτικές πηγές για το ασβέστιο, οι οποίες είναι καλύτερες από το γάλα των ζώων. Το μπρόκολο και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν αρκετό ασβέστιο, όπως και το tofu, τα σύκα, οι σταφίδες και ακόμη τα φασόλια και τα λεμόνια. Τα φυτικό γάλα από αμύγδαλα και καρυδιά περιέχει, επίσης, ικανοποιητικές ποσότητες ασβεστίου, το ίδιο και ο ηλιόσπορος, ο κολοκυθόσπορος και ο λιναρόσπορος. Αυτές οι τροφές είναι πολύ ωφέλιμες μην περιέχοντας χοληστερίνη, ζωική πρωτεΐνη και φυσικά το ζωικό λίπος του γάλακτος, μαζί με όλα τα τοξικά που τρέφουν το ζώο. Ο πίνακας που ακολουθεί είναι αρκετά κατατοπιστικός, συγκρίνετε την περιεκτικότητα των παρακάτω συστατικών.

Τα 240 ml ή μία μερίδα γάλακτος αμυγδάλου έχει περίπου 30-40 θερμίδες, 2,5-3 γρ. λίπους, 1 γρ. πρωτεΐνης, 1 γρ φυτικών ινών και πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Το γάλα αμύγδαλου περιέχει ακόρεστα λιπαρά που σημαίνει ότι βοηθά στην μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων. Δεν περιέχει καθόλου κορεσμένα λιπαρά, καθόλου χοληστερίνη και καθόλου λακτόζη.

Το γάλα αμύγδαλου περιέχει επίσης υψηλά επίπεδα μαγγανίου, σεληνίου και βιταμίνης Ε. Το μαγγάνιο παίζει σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση των ενζύμων του σώματος. Το μαγγάνιο σε συνδυασμό με τον φώσφορο επίσης παίζουν ρόλο στο να διατηρούν τα δόντια και τα κόκκαλα υγιή.

Η βιταμίνη Ε, ένα αντιοξειδωτικό, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων καταστρέφοντας τις ελεύθερες ρίζες που τους προκαλούν ζημιά. Το σελήνιο, από την άλλη μεριά είναι καλό για την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, για την αναπαραγωγή και για τον μεταβολισμό του θυρεοειδή αδένα.

Το μαγνήσιο που περιέχει το γάλα αμύγδαλου βοηθά στην διάσπαση των τροφών που καταναλώνουμε σε ενέργεια. Επίσης βοηθάει στην λειτουργία των παραθυρεοειδών αδένων, που είναι υπεύθυνοι για την παραγωγή ορμονών γνωστών για την καλή υγεία των οστών. Το κάλιο που υπάρχει στο γάλα αμύγδαλου βοηθά στην διατήρηση της φυσιολογικής πίεσης του αίματος.

Το γάλα αμύγδαλου είναι επίσης καλή πηγή φλαβονοειδών. Αυτό συμβαίνει γιατί το γάλα αμύγδαλου παράγεται από την πολτοποίηση αμυγδάλων με την φλούδα τους. Η φλούδα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή που ωφελούν την καρδιαγγειακή υγεία και επομένως προστατεύουν από διάφορες καρδιακές παθήσεις. Τι περιμένετε λοιπόν; Αφήστε τα έτοιμα, επεξεργασμένα γάλατα που περιέχουν ένα σωρό πρόσθετα και φτιάξτε μόνοι σας, το δικό σας αγνό γάλα από ξηρούς καρπούς! Προστατέψτε την υγεία σας.!

9.Μηλόξυδο



Παίρνουμε 2 ½ κιλά μήλα Στάρλινκ και τα περνάμε στον αποχυμωτή και προσθέτουμε ½ νερό και 1 φλιτζάνι μηλόξυδο για μαγιά και 200 γραμμάρια ζάχαρη και το αφήνουμε ένα μήνα να βράσει και να ετοιμαστεί.

1. Σπιτική μαγιονέζα με ελαιόλαδο

Υλικά

- ½ του φλιτζανιού (120 ml) γάλα σόγιας σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 φλιτζάνι (240 ml) ελαφρύ ελαιόλαδο η ηλιέλαιο
- 1 κουτ. Της σούπας μηλόξυδο η λευκό ξύδι
- 1 κουτ. Της σούπας χυμός λεμονιού (η επιπλέον ξύδι)
- 1 κουτ. Της σούπας έτοιμη μουστάρδα
- 2 κουτ. Του γλυκού καστανή ζάχαρη
- ¾ του γλυκού αλάτι Μεσολογγίου

Εκτέλεση

1. Βάζουμε στο μπλέντερ το γάλα σόγιας μαζί με τον χυμό λεμονιού, το μηλόξυδο, την ζάχαρη και το αλάτι και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα 1 λεπτό.
2. Ενώ ανακατεύουμε ρίχνουμε το ελαιόλαδο σιγά σιγά μέχρι να γίνει ένα σώμα. Και στο τέλος προσθέτουμε αλάτι αν θέλουμε αφού το δοκιμάσουμε
3. Το μεταφέρουμε το μίγμα σε αποστειρωμένο βάζο και το διατηρούμε στο ψυγείο, αφού σταθεί λίγο και σφίξει.

-ΓΛΥΚΑ - ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ:-

ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ:

ΥΛΙΚΑ:	1 κουταλιά του καφέ κόφτη	1 κουταλιά της σούπας κοφτή	1 κουταλιά της σούπας ξέχειλη

Βούτυρο η Μαργαρίνη		15 γραμμάρια	
Κακάο		7 γραμμάρια	
Νερό η Γάλα		15 γραμμάρια	
Αλεύρι		10 γραμμάρια	20 γραμμάρια
Λάδι		12 γραμμάρια	
Κόρν φλάουρ		8 γραμμάρια	15 γραμμάρια
Σκόνη Αμυγδάλου		15 γραμμάρια	20 γραμμάρια
Ρύζι		15 γραμμάρια	
Αλάτι		15 γραμμάρια	30 γραμμάρια
Σιμιγδάλι		15 γραμμάρια	
Ζάχαρη		15 γραμμάρια	30 γραμμάρια
Τσάι		6 γραμμάρια	
1Φλυτζάνι του καφέ ισοδυναμεί		1 δέκατο του λίτρου	10 εκατ. Του λίτρου
1Φλυτζάνι του τσαγιού ισοδυναμεί		1,5 δέκατο του λίτρου	15 εκατ. Του λίτρου
1Φλυτζάνι του σούπας ισοδυναμεί		1 δέκατο του λίτρου	10 εκατ. Του λίτρου
1 Ποτήρι νερού ισοδυναμεί		2 δέκατο του λίτρου	20 εκατ. Του λίτρου

ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΚΟΥΖΙΝΑ:		
Θερμοστάτης 1	50^{o} C	
Θερμοστάτης 2	80^{o} C	Ελάχιστη θερμοκρασία
Θερμοστάτης 3	100^{o} C	Πολύ χαμηλή φωτιά
Θερμοστάτης 4	120^{o} C	χαμηλή φωτιά
Θερμοστάτης 5	150^{o} C	χαμηλή φωτιά
Θερμοστάτης 6	180^{o} C	Μέτρια θερμοκρασία
Θερμοστάτης 7	210^{o} C	Μέτρια θερμοκρασία
Θερμοστάτης 8	240^{o} C	Δυνατή φωτιά
Θερμοστάτης 9	270^{o} C	Πολύ δυνατή φωτιά
Θερμοστάτης 10	300^{o} C	Μάξιμουμ θερμοκρασίας

Πόσο ζυγίζουν:

1 Κανονικό αυγό	25 γρ.	1 φουντούκι	15 γρ
1 λίτρο λάδι	900 γρ	1 κύβος ζάχαρη	8 γρ
1 κόμπος βούτυρο	4 γρ		

Μέγεθος φόρμας

1 φόρμα για 4-6 άτομα έχει διάμετρο 20 εκατοστά

1 φόρμα τάρτας για 4-6 άτομα έχει διάμετρο 25 εκατοστά

1.Φράουλα μαρμελάδα

Υλικά:



1 κιλό φράουλες, 1 κιλό ζάχαρη, 2 κουταλιές της σούπας κονιάκ, 1 λεμόνι (ο χυμός)

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις φράουλες, αφαιρώντας το κοτσάνι τους και τις πλένουμε κάτω από τρεχούμενο άφθονο νερό. Κόβουμε τις φράουλες σε μικρά κομμάτια,, και αφήνουμε μερικές ολόκληρες. Τις βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα μαζί με την ζάχαρη και το κονιάκ και τις αφήνουμε για τρεις

ώρες να μείνουν. Κατόπιν τις βάζουμε στη φωτιά να βράσουν και ανακατεύουμε συγχρόνως με μια ξύλινη κουτάλα, πατώντας συνεχώς να πολτοποιηθούν, οι φράουλες. Για να δέσει η μαρμέλαδα χρειάζεται περίπου 30΄το λιγότερο από την στιγμή που αρχίζει να βράζει. Όταν η μαρμέλαδα πάρει ένα γυαλιστερό χρώμα και ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας έχει δέσει. Στο τέλος του βρασμού ρίχνουμε και τον χυμό του λεμονιού. Μόλις η μαρμέλαδα πήξει , την αφήνουμε να κρυώσει και την μοιράζουμε σε αποστειρωμένα γυάλινα βάζα. Τα κλείνουμε και τα αναποδογυρίζουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Τα σκεπάζουμε ε μια πετσέτα. Επίσης για να στεγνώσει πιο πολύ την βάζουμε εάν θέλουμε σε ένα ταψί στον φούρνο για λίγα λεπτά πριν την βάλουμε στα βάζα.

2.Πελτές κυδώνι



Υλικά: για 4 βαζάκια

4 κιλά κυδώνια κομμένα σε κομμάτια, αλλά όχι ξεφλουδισμένα, 4 λίτρα νερό, 2 κιλά ζάχαρη.

Εκτέλεση:

Βάζετε τα κυδώνια ώσπου να μαλακώσουν τελείως και να μειωθούν τα υγρά του βρασμού τους από τα 4 στα 2 λίτρα. Τα σουρώνετε πολτοποιώντας τα , αφού απλώσετε μια γάζα επάνω από ένα λεπτό σουρωτήρι που έχετε τοποθετήσει σε μια μεγάλη λεκάνη. Ρίχνετε στην κατσαρόλα την ζάχαρη σπασμένη και τα 2 λίτρα από τα φιλτραρισμένα κυδώνια. Αφήνετε να βράσουν σε μέτρια θερμοκρασία για μια ώρα. Ελέγχετε αν έβρασαν όσο έπρεπε , βουτώντας την τρυπητή κουτάλα στην κατσαρόλα. Την στιγμή που θα πιάνει στην κουτάλα ο πελτές και θα πέφτει σαν βαριά σταγόνα ξανά στην κατσαρόλα είναι έτοιμος. Μοιράζετε το μείγμα σε βαζάκια με αντικολλητικό χαρτί τα κλείνετε και τα φυλάτε σε δροσερό μέρος.

3.Κανταΐφι με αμύγδαλα



Υλικά:

1.000 γραμμάρια φύλλο κανταΐφι, 250 γραμμάρια φιστίκια αιγίνης ανάλατο χονδροκομμένο, 250 γραμμάρια αμύγδαλα χονδροκομμένα, 250 γραμμάρια φρέσκο βούτυρο, 1 κουταλάκι κανέλα,

Για το σιροπι:1.300 γραμμάρια ζάχαρη, 800 γραμμάρια νερό, 1 φλούδα λεμονιού, 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού.

Εκτέλεση:

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε όλα τα υλικά, αμυγδαλόψιχα, φιστίκια αιγίνης, και την κανέλα. Ανοίγουμε το κανταΐφι τρίβοντάς το στην παλάμη μας για να αφρατέψει. Προσπαθούμε να μην μπερδευτεί και να είναι σε ευθεία γραμμή. Κόβουμε σε κομμάτια ανάλογα με το μέγεθος που τα θέλουμε. Βάζουμε μια κουταλιά της σούπας στην άκρη και τα τυλίγουμε προσεκτικά και απαλά. Τα τοποθετούμε σε ένα καλά βουτυρωμένο ταψί, ώστε να μην ακουμπάει το ένα με το άλλο, γιατί δεν ψήνονται καλά. Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά πάνω από κάθε κανταΐφι. Το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 35 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνειά τους. Βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι να βράσουν και μετά 5 λεπτά μόλις αρχίσει κα κοχλάζει το σιρόπι το κατεβάζουμε και το αφήνουμε μέχρι να γίνει χλιαρό. Μόλις ψηθεί το κανταΐφι και το βγάλουμε από τον φούρνο, ρίχνουμε σιγά σιγά το σιρόπι πάνω από κάθε τεμάχιο μέχρι να το τελειώσουμε.

4.Κέικ με καρότο και αμύγδαλα

Υλικά:
5 αυγά
1 φακελάκι βανίλια
2 φλιτζάνια ζάχαρη
500 γρ. αλεύρι
2 κουταλάκια μπέκιν
1 κουταλάκι σόδα φαγητού
Πρέζα αλάτι, μοσχοκάρυδο
1 κουταλάκι κανέλα
1 φλιτζάνι τριμμένο καρότο
1 φλιτζάνι τριμμένη καρύδα
Χυμό από ένα πορτοκάλι
1 φλιτζάνι σπορέλαιο
Εκτέλεση:

Χτυπάμε στο μίξερ τους κρόκους των αυγών, με την ζάχαρη , μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε το λάδι , τον χυμό από το πορτοκάλι, μέσα στον οποίο έχουμε διαλύσει την σόδα, και συνεχίζουμε να χτυπάμε το μείγμα σε χαμηλή ταχύτητα. Ρίχνουμε την βανίλια , το μπέκιν, αλάτι, κανέλα, το μοσχοκάρυδο, και λίγο το αλεύρι, προσθέτουμε τα καρύδια και το καρότο. Σε ένα άλλο μπολ κτυπάμε τα ασπράδια σε σφικτή μαρέγκα και την ρίχνουμε μέσα στο μείγμα που ετοιμάσαμε κουταλιά- κουταλιά και με απαλές κινήσεις μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα μαζί. Λαδώνουμε πολύ καλά μια φόρμα του κέικ , την πουδράρουμε με λίγο αλεύρι και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Το ψήνουμε στους 175 βαθμούς κελσίου για μια ώρα

(μπορούμε να σιροπιάσουμε το κέικ με ένα ελαφρύ σιρόπι πριν το βγάλουμε από την φόρμα και μετά το πασπαλίζουμε με τριμμένη ψίχα καρυδιού.)

5.Μουστοκούλουρα:



Λιώνει στο στόμα
Ανά τεμάχιο 35 g, Θερμίδες (Kcal) 139, Πρωτεΐνες (g) 2,1, Υδατάνθρακες (g) 21,5, Λιπαρά (g) 5,0
Το παραδοσιακό μας γλυκό κουλουράκι. Παρότι η συνταγή παρασκευής του διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, τα βασικά υλικά παραμένουν ίδια: μούστος (πετιμέζι), αλεύρι και ζάχαρη. Η υφή του μπορεί να είναι σκληρή, τραγανή ή μαλακή, ενώ το σχήμα του πλεξούδα («κοτσιδάκι»), μακρόστενο ή κυκλικό, με τρύπα στη μέση ή χωρίς.
Προτιμάτε να φτιάχνετε τα δικά σας σπιτικά μουστοκούλουρα παρά να τα αγοράζετε έτοιμα.

6.Σάμαλι

Υλικά για 8-10 άτομα



.2 ½ φλιτζάνια σιμιγδάλι, χοντρό
.1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη
.1 ½ βιολογικό αγελαδινό γιαούρτι
.1 ½ κουτ. Σόδα
.1 κουταλάκι σόδα
. 1 κουταλάκι μπέκιν πάουντερ
. ½ κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη
Εκτέλεση:

Αναμιγνύεται σε ένα μπολ το σιμιγδάλι, την ζάχαρη, την μαστίχα και το μπέκιν πάουντερ. Τα ανακατεύεται με ένα κουτάλι. Αναμιγνύεται χωριστά την σόδα, μαζί με το γιαούρτι,

και μετά την προσθέτετε στα υπόλοιπα υλικά που βάλατε στο μπολ. Ανακατεύεται ξανά . Βάζετε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψί με διάμετρο 30 εκατοστά. Το αφήνετε να σταθεί για τρεις ώρες. Στη συνέχεια ψήνετε το γλυκό σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς κελσίου για 45΄. Προσθέτετε και ένα σιρόπι που θα ετοιμάσετε όπως αυτό του ραβανί.

7.Μαρμελάδα πορτοκάλι



Υλικά:

1 ½ κιλά ώριμα πορτοκάλια, 1 μεγάλο κόκκινο μήλο, 2 κιλά ζάχαρη, χυμός από 1 λεμόνι.

Εκτέλεση:

Με το εργαλείο που καθαρίζουμε τα καρώτα βγάζουμε το εξωτερικό φλούδι των πορτοκαλιών παίρνοντας όσο μπορούμε πιο λίγο άσπρο. Κόβουμε αυτά τα φλούδια λεπτά κουρελάκια. Καθαρίζουμε όσο μπορούμε πιο πολύ από την άσπρη μαλακή πέτσα και την πετάμε. Κόβουμε τα πορτοκάλια στην μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια αν υπάρχουν. Τα βάζουμε στο μπλέντερ λίγα λεπτά και τα πολτοποιούμε. Βάζουμε στην κατσαρόλα τα κουρελάκια της εξωτερικής φλούδας, τον πολτό του φρούτου και το ζουμί που έχει βγει όταν τα κόψαμε. Κόβουμε στο μπλέντερ και το μήλο, το βάζουμε και αυτό στην κατσαρόλα μαζί με την ζάχαρη. Προσθέτουμε και τρία ποτήρια νερό και βάζουμε την κατσαρόλα στην φωτιά. Όταν αρχίσει να ζεσταίνετε , ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το αφήνουμε να δέσει ανακατεύοντας που και που. Όταν αρχίσει να κάνει φουσκάλες σε όλη την επιφάνεια , αρχίζουμε να δοκιμάζουμε το δέσιμο. Βγάζουμε μια κουταλιά ε ένα άσπρο στεγνό πιατάκι , το κρυώνουμε γρήγορα και σέρνουμε πάνω την μύτη του κουταλιού. Αν είναι έτοιμο, κάνει δρομάκι που δεν κλείνει. Τότε προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού ,βράζουμε άλλο ένα λεπτό και αποσύρουμε. Προσοχή να μην παραβράσει γιατί θα γίνει σκληρή.

8.Αχλαδόπιτα με μέλι



Υλικά:

.2 Αχλάδια μεγάλα (με σκληρή σάρκα)
.3 ½ κουταλιές της σούπας βούτυρο
.1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα τριμμένη
.1/2 φλιτζάνι του τσαγιού μέλι
.1 κουταλιά της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
.1 κουταλιά του γλυκού μπέικιν πάουντερ
.λίγη σόδα
.1 αυγό
.1/2 φλιτζάνι του τσαγιού χυμό λεμονιού
.1 κουταλιά της σούπας μαργαρίνη
.3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

1. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα αχλάδια σε μέτριες φέτες.
2. Περνάτε τον πάτο μιας αντικολητικής φόρμας με αρκετό λιωμένο βούτυρο
3. Πασπαλίζετε με αλεύρι και τοποθετείτε τις φέτες
4. Προσθέτετε την κανέλα και περιχύνετε με λίγο μέλι
5. Σένα ευρύχωρο μπολ ρίχνετε αλεύρι και το ανακατεύετε με το μπέικιν πάουντερ
6. Διαλύετε την σόδα στον χυμό λεμονιού , προσθέτετε το αυγό χτυπημένο , το υπόλοιπο μέλι, το ελαιόλαδο, και την μαργαρίνη.
7. Αδειάζετε αυτό το μίγμα στο αλεύρι και δουλεύετε με το χέρι η το μίξερ, ώστε να ομογενοποιηθεί.

8. Τα αδειάζετε πάνω στα αχλάδια.
9. Κουνάτε λίγο την φόρμα και τοποθετείτε την πίτα στον φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου για 40΄-45΄λεπτά περίπου.
10. Την αφήνετε να ξεκουραστεί 10΄.
11. Την αναποδογυρίζετε και την σερβίρετε ζεστή.

9.Ρυζόγαλο με φυτικό γάλα



1 Λίτρο φυτικό γάλα, 200 γραμμάρια μαύρη ζάχαρη, άρωμα βανίλιας, ξύσμα από 1 λεμόνι, 50 γραμμάρια νισεστέ, 200 γραμμάρια ρύζι, κανέλα.

Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι σε 1 λίτρο νερό και το στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε καλά το γάλα σε μια κατσαρόλα, λειώνουμε μέσα την ζάχαρη και το βάζουμε στη φωτιά να ζεσταθεί καλά. Κρατάμε λίγο γάλα , για να λιώσουμε το νισεστέ (κρύο). Την ώρα που αρχίζει να ζεσταίνεται το γάλα προσθέτουμε το βρασμένο ρύζι, το νισεστέ, την βανίλια και το ξύσμα λεμονιού. Ανακατεύουμε μέχρι να αρχίζει να πήξει το ρυζόγαλο. Ανακατεύουμε γρήγορα και κατεβάζουμε το ρυζόγαλο από την φωτιά. Το σερβίρουμε σε μπολάκια και το πουδράρουμε με κανέλα.

10.Δίπλες



Υλικά:
(Περίπου για 2 κιλά δίπλες)
Για την ζύμη
*μισό κιλό αλεύρι σκληρό
*2 Κουταλάκια Άγαρ Άγαρ
*10 γραμ. κονιάκ
*1 γραμ βανίλια
*1 γραμ. μπέικιν πάουντερ
*1 γραμ. αλάτι
*2,5 γραμ. ζάχαρη

Για το σιρόπι
*2 κούπες ζάχαρη μαύρη
*2 κούπες νερό
*1 κούπα μέλι
*χυμός λεμονιού

Για το γαρνίρισμα
- μέλι
- καρύδια
- κανέλα σκόνη

Εκτέλεση:

* Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε στο μίξερ. Προσθέτουμε όλα τα υλικά για την ζύμη εκτός των αυγών.
* Βάζουμε το μίξερ σε χαμηλή ταχύτητα και ρίχνουμε μέσα το Άγαρ άγαρ. Ζυμώνουμε προσεκτικά.
* Μόλις το ζυμάρι γίνει σφικτό το βάζουμε στον πάγκο εργασίας και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για ½ ώρα περίπου σκεπασμένο.

* Στην συνέχεια κόβουμε το ζυμάρι σε μικρές μπαλίτσες.
* Με τον πλάστη ανοίγουμε πολύ λεπτά φύλλα (σαν τσιγαρόχαρτα) και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν

Για το σιρόπι:

- Βράζουμε σε ένα κατσαρόλι την σκούρα ζάχαρη με το νερό για 5΄.
- Προσθέτουμε το μέλι και τον χυμό λεμονιού
- Ανακατεύουμε καλά μέχρι να λιώσει το μέλι και βυθίζουμε μια τις δίπλες στο ζεστό σιρόπι.
  Τοποθετούμε τις δίπλες σε μια πιατέλα και πασπαλίζουμε με καρύδια, μέλι, και κανέλα σε σκόνη.

11.Μηλόπιτα



Υλικά:

Μια έτοιμη βάση τάρτας διαμέτρου 23 εκατοστά, 2 μεγάλα μήλα, 3 κουταλιές ζάχαρη, 1 αυγό, 1/3 του φλιτζανιού κρέμα γάλακτος, 1 κουταλιά μπράντι.

Εκτέλεση:

.Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 190 βαθμούς.

.Ξεφλουδίστε τα μήλα, βγάλτε τους σπόρους με το ειδικό εργαλείο και κόψτε τα σε λεπτές φέτες. Αραδιάστε τις φέτες στην τάρτα έτσι ώστε η μία να καλύπτει την άλλη και πασπαλίστε με δύο κουταλιές ζάχαρη. Ψήστε στον φούρνο για 15 λεπτά.

. Χτυπήσατε καλά τα αυγά με την κρέμα, την υπόλοιπη ζάχαρη και το ποτό. Βγάλτε την τάρτα από τον φούρνο και περιχύστε την με το μείγμα των αυγών. Ψήνετε ακόμη 35 λεπτά η μέχρι να φουσκώσει η πίτα και να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Την σερβίρετε ζεστή η σε θερμοκρασία δωματίου.

12.Κρέμα πορτοκάλι



Υλικά:

. 100 γρ. χυμό από πορτοκάλι
. 100 γρ. βούτυρο
.75 γρ. ζάχαρη
. ξύσμα από 1 πορτοκάλι
. 3 αυγά

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα το χυμό, το βούτυρο την ζάχαρη, το ξύσμα. Τοποθετούμε στην φωτιά και μόλις το βούτυρο λιώσει, αδειάζουμε μέσα τα αυγά τα οποία προηγουμένως έχουμε χτυπήσει ελαφρώς. Επαναφέρουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και το βάζουμε στην φωτιά. Ανακατεύουμε συνεχώς έως ότου η κρέμα δέσει. Αδειάζουμε σε αποστειρωμένα βάζα. Διατηρούμε στο ψυγείο για 1 μήνα. Την κρέμα αυτή την χρησιμοποιούμε ως συνοδευτικό για μπισκότα επικάλυψη για κέικ κλπ.

13.Μηλόπιτα αναποδογυρισμένη

Υλικά:

2/3 του πακέτου ενός φυτικού βουτύρου σε κομμάτια
2/3 του ποτηριού μαύρη ζάχαρη
1 κουταλάκι γεμάτο κανέλα
3 μέτρια μήλα Γκόλντεν σε ροδέλες χωρίς την φλούδα και το σκληρό τμήμα στο κέντρο
1 πλόχειρο καρυδόψιχα χοντροκομμένη

Για τον πηχτό χυλό
2 κουταλάκια Άγαρ Άγαρ
2/3 του ποτηριού μαύρη ζάχαρη
½ ποτήρι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
Εκτέλεση

Σε κυκλικό ταψάκι 26 εκατοστά βάζετε το βιτάμ και την ζάχαρη ανακατεμένη με την κανέλα. Τα αφήνετε σε μέτριο φούρνο να λιώσουν. Βγάζετε το ταψάκι και στρώνετε τις ροδέλες μήλου , με την καρυδόψιχα στα κενά. Χτυπάτε το Άγαρ Άγαρ με την μαύρη ζάχαρη να ασπρίσουν και να αφρατέψουν. Αναμιγνύετε το αλεύρι με το μπέικιν και το προσθέτετε σταδιακά στο μίγμα Άγαρ Άγαρ και μαύρης ζάχαρης χτυπώντας το. Αδειάζετε πάνω στα μήλα τον πηχτό χυλό που σχηματίσθηκε και ψήνετε την μηλόπιτα σε μέτριο φούρνο για 40΄περίπου (να μείνει λίγο σιρόπι). Αφού κρυώσει την αναποδογυρίζετε σε πιατέλα. Την σερβίρετε χλιαρή, με Σαντιγύ η παγωτό βανίλια.

14.Μουστόπιτα

Υλικά:
.10 φλιτζάνια μούστος
.1 φλιτζάνι αλεύρι
.1/2 φλιτζάνι κορν φλάουρ
.3 κουταλιές στάχτη από καυσόξυλα
.κανέλα και καρύδια κοπανισμένα για το στόλισμα
Εκτέλεση
Αποβραδίς στρώνουμε ένα τουλπάνι σε κατσαρόλα και χύνουμε μέσα τον μούστο και το σταχτόνερο. Την επομένη αφαιρούμε το τουλπάνι και τον αφρό που δημιουργήθηκε και μετράμε ξανά το περιεχόμενο της κατσαρόλας που πρέπει να αναλογεί σε 8 φλιτζάνια. Ανακατεύουμε τα 2 από τα 8 φλιτζάνια με λίγο αλεύρι και λίγο κορν φλάουρ και τα αναμιγνύουμε και πάλι με τον υπόλοιπο μούστο. Βάζουμε τον μούστο να βράση και προσθέτουμε σταδιακά το υπόλοιπο αλεύρι και το κορν φλάουρ ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει ο χυλός. Αδειάζουμε το χυλό σε βαθειά πιάτα η φόρμες και πασπαλίζουμε με τα καρύδια και την κανέλα.

15.Μπομπότα:



Από την Κατοχή… στο πιάτο μας
Ανά φέτα 30 g, Θερμίδες (Kcal) 92, Πρωτεΐνες (g) 0,2, Υδατάνθρακες (g) 22,5, Λιπαρά (g) 0,7
Ψωμί από αλεύρι καλαμποκιού. Φτιάχνεται είτε με προζύμι είτε χωρίς, σε αλμυρή εκδοχή ή γλυκιά με σταφίδες. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο, φυτικές ίνες, καροτενοειδή και βιταμίνες Β. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όπως και οι υπόλοιποι τύποι ψωμιού, ως μέρος γεύματος ή ως κολατσιό, π.χ. με τυρί, είναι ιδιαίτερα χορταστικό και δεν ανεβάζει απότομα το σάκχαρο στο αίμα.
Η μπομπότα σερβίρεται ελαφρά ζεστή. Αν σας περισσέψει, διατηρήστε την στην κατάψυξη, κλεισμένη σε σακούλα κατάλληλη για τρόφιμα.

16.Μουσταλευριά

Σουσάμι.
1/2 φλιτζάνι νερό.
1/2 φλιτζάνι νισεστέ.
3 1/2 φλιτζάνια μούστο.



Κανέλλα.
αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και κοπανισμένα.
Εκτέλεση:
-Βάζετε σε μία κατσαρόλα το μούστο να βράσει.
-Εν τω μεταξύ στο νερό προσθέτετε το νισεστέ και ανακατεύετε.
-Μόλις βράσει το μείγμα με το μούστο, ρίχνετε το χυλό από το αλεύρι πολύ λίγο τη φορά ανακατεύοντας πολύ γρήγορα να μην σβολιάσει.
-Ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να δέσει (πήξει).
-Σερβίρετε σε μερίδες και αφήνετε να κρυώσει.
-Πασπαλίζετε με κανέλλα, αμύγδαλα και σουσάμι .

17.Κουλουράκια με ταχίνι



Υλικά:
- 1 κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 πρέζα κανέλα
- 1 φλιτζάνι ταχίνι
- Ξύσμα λεμονιού
- 2 φλιτζάνια χυμό πορτοκαλιού
- Κονιάκ (προαιρετικά)
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- Λίγη σόδα

Εκτέλεση:
Δουλεύουμε πολύ καλά το ταχίνι με τον χυμό πορτοκαλιού και λίγο χλιαρό νερό μέχρι να φουσκώσει και να γίνει διπλάσιο. Κατόπιν ζυμώνουμε με τα υπόλοιπα υλικά και πλάθουμε. Η συνταγή πετυχαίνει και χωρίς ζάχαρη για τους διαβητικούς. Καλό θα είναι όμως η ζύμη για όλα τα κουλουράκια να στέκεται λίγο προτού την πλάσουμε σε διάφορα σχήματα με τα χέρια η με ειδικά φορμάκια. Ψήνουμε σε λαμαρίνα (και όχι σε ταψί) αφού προηγουμένως την έχουμε καλύψει με λαδόκολλα. Τα αρτυμένα καλύπτονται με κρόκο αυγού διαλυμένο με λίγο νερό και τα νηστίσιμα με ζαφορά, (θα την βρείτε στα ζαχαροπλαστεία η φαρμακεία).

18.Παστέλι:



Μην παρασυρθείτε από τη γλύκα του!
Ανά τεμάχιο 50 g, Θερμίδες (Kcal) 211, Πρωτεΐνες (g) 4,0, Υδατάνθρακες (g) 24,0, Λιπαρά (g) 11,0, Φυτικές ίνες (g) 2,6
Το γνήσιο παραδοσιακό παστέλι, όπως αυτό της Σίφνου, το οποίο είναι χειροποίητο και πολύ τραγανό, φτιάχνεται αποκλειστικά από σουσάμι και μέλι. Στις πιο βιομηχανοποιημένες μορφές του, το παστέλι εμπλουτίζεται με διάφορους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια, σταφίδες κ.ά.) και περιέχει επιπρόσθετη γλυκόζη ή ζάχαρη. Σε κάθε όμως περίπτωση, είναι ένα εξαιρετικό σνακ για μικρούς και μεγάλους.
Προσοχή στην ποσότητα: το λίγο παστέλι γλυκαίνει, το πολύ παχαίνει.

19. Μηλόπιτα με σταφίδες:



450 γρ. Ζύμη σφολιάτας
Για την γαρνιτούρα
500 γρ. Μήλα γκόλντεν
25 γρ. Βούτυρο
25 γρ. ζάχαρη
50 γρ. Σταφίδες ξανθές
50 γρ. Ζελέ άχρωμο

10 γρ. ζάχαρη άχνη

Ξεφλουδίζουμε τα μήλα, και αφαιρούμε τις καρδιές και τα κόβουμε σε μικρούς κύβους. Τα βράζουμε με το βούτυρο, το πολύ 10΄. Αμέσως μετά ρίχνουμε την ζάχαρη και τις σταφίδες. Αφήνουμε την γέιση να κρυώσει.

Ανοίγουμε την σφολιάτα σε ορθογώνιο 25χ35 εκατ. Και το κόβουμε κατά μήκος σε δύο λουρίδες. Τοποθετούμε την πρώτη από την ανάποδη, σε λαμαρίνα που την έχουμε υγράνει και την τρυπάμε με πιρούνι εδώ και εκεί. Απλώνουμε πάνω την γέμιση , αφήνοντας και στις 4 πλευρές μια απόσταση 4 εκατ. Από την άκρη. Υγραίνουμε και αυτή την ούγια με πινελάκι.

Διπλώνουμε την άλλη λουρίδα στα δύο, στο μήκος, αφού την αλευρώσουμε ελαφρά για να μην κολλήσει. Κάνουμε με κοφτερό μαχαίρι κοψιές, κατά μήκος της διπλωμένης πλευράς και ξεδιπλώνουμε την λουρίδα της ζύμης και σκεπάζουμε με αυτήν την γέμιση. Κολλάμε τα πλαϊνά και τα χαράζουμε σαν να ήταν κρόσσια. Αλείφουμε την επιφάνεια με αυγό . Αφού ψηθεί και κρυώσει, περνάμε στο κέντρο, σε όλο το μήκος, μια πινελιά από ζελέ καυτό και πασπαλίζουμε τις άκρες με ζάχαρη.

20. Παγωτό μπανάνα

Συστατικά:

- 3 ώριμες παγωμένες μπανάνες
- 1,5 κ.τ.σ. παγωμένη κρέμα καρύδας
- ½ κ.τ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 2 βασιλικούς χουρμάδες
- 2 κ.τ.σ. φυτικό γάλα (αμυγδάλου ή σόγιας)
- Σταγόνες σοκολάτας

Εκτέλεση:

- Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει ένα αφράτο και κρεμώδες μείγμα.
- Σερβίρουμε σε ένα μπολ με τις σταγόνες σοκολάτας.

21.Τάρτα σοκολάτας με φρούτα του δάσους

Συστατικά:

Βάση:

- 140 γρ. αμύγδαλα
- 150 γρ. χουρμάδες
- 90 γρ. νιφάδες βρώμης
- 5 κ.τ.σ. κακάο σε σκόνη
- ¼ κ.τ.γ. αλάτι
- 1 κ.τ.σ. λιωμένο λάδι καρύδας

Γέμιση:

- 125 γρ. κουβερτούρα υγείας

- 90 ml + 2 κ.τ.σ. κρέμα καρύδας
- 90 ml + 2 κ.τ.σ. ζωμό από ρεβίθια, σε θερμοκρασία δωματίου
- 240 ml μαρμελάδα από φρούτα του δάσους

Διακόσμηση (προαιρετικά):

- Τριμμένη σοκολάτα σε νιφάδες
- Φιλέ αμυγδάλου
- Φρέσκα βατόμουρα ή φράουλες

Εκτέλεση:

Για τη βάση:

- Τοποθετούμε σε ένα μπολ τους χουρμάδες μαζί με καυτό νερό που να τους σκεπάζει, για 10΄.
- Βάζουμε τα αμύγδαλα και τη βρώμη σε μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να γίνει σαν αλεύρι. Στη συνέχεια μεταφέρουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε το κακάο με το αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
- Βγάζουμε τους χουρμάδες από το νερό και τους στύβουμε καλά ώστε να φύγει η επιπλέον υγρασία. Τοποθετούμε στο μπλέντερ και χτυπάμε καλά μέχρι να γίνει σαν κρέμα. Τους ρίχνουμε στο μπολ με τα στερεά υλικά και ομογενοποιούμε με τα χέρια μέχρι να γίνει σαν ζύμη. Στο τέλος ρίχνουμε και το λάδι καρύδας.
- Τοποθετούμε τη ζύμη σε μια ταρτιέρα στης οποίας τον πάτο έχουμε τοποθετήσει μία λαδόκολλα και πιέζουμε καλά ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνεια και να δώσουμε σχήμα και στα τοιχώματα. Βάζουμε τη βάση στην κατάψυξη για 10΄.

Για τη μους σοκολάτας:

- Σε ένα μπεν μαρί (τοποθετούμε πάνω σε κατσαρόλα με λίγο νερό που βράζει ένα μπολ, χωρίς να εφάπτεται με το νερό) βάζουμε τη σοκολάτα μαζί με την κρέμα καρύδας. Αφού αρχίζει να λιώνει η σοκολάτα, ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ομογενοποιηθεί και αφαιρούμε το μπολ από την κατσαρόλα.
- Σε ένα καθαρό μεταλλικό ή γυάλινο μπολ, βάζουμε το ζωμό από τα ρεβίθια και χτυπάμε με το μίξερ μέχρι να αφρατέψει.
- Αφού το μείγμα λιωμένης σοκολάτας έχει έρθει σε θερμοκρασία δωματίου, ομογενοποιούμε σε δόσεις(2 κ.τ.σ. τη φορά) τη σοκολάτα με τον ζωμό που έχει αφρατέψει, ανακατεύοντας με μία σπάτουλα σιλικόνης.

Συναρμολόγηση:

- Αφαιρούμε τη βάση από την κατάψυξη και απλώνουμε τη μαρμελάδα στον πάτο. Στη συνέχεια περιχύνουμε με τη μους σοκολάτας. Το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 30΄ και εν συνεχεία το τοποθετούμε στο ψυγείο για όλη τη νύχτα ή για τουλάχιστον 4-5 ώρες.
- Διακοσμούμε και κόβουμε σε κομμάτια. Διατηρείται στο ψυγείο για 1-2 ημέρες.

22.Μπράουνις σοκολάτας

Συστατικά:

Κέικ:

- 100 γρ. ζάχαρη καρύδας
- 50 γρ. κακάο σε σκόνη
- 33 γρ. αλεύρι καρύδας
- 2 κ.τ.σ. τριμμένο λιναρόσπορο
- 2 κ.τ.γ. μπέικιν πάουντερ
- ½ κ.τ.γ. σόδα
- 500 γρ. βρασμένος αρακάς
- 80 ml σιρόπι σφενδάμου ή άλλο γλυκαντικό
- 60 ml γάλα καρύδας από κονσέρβα
- 2 κ.τ.σ. λιωμένο λάδι καρύδας
- 2 κ.τ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

Γκανάζ σοκολάτας:

- 150 γρ. κουβερτούρα υγείας
- 80 ml κρέμα καρύδας

Εκτέλεση:

- Τοποθετούμε όλα τα στερεά υλικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε μεταξύ τους.
- Βάζουμε τον αρακά σε ένα ένα μπλέντερ μαζί με όλα τα υγρά υλικά, μέχρι να γίνει κρέμα.
- Προσθέτουμε τα υγρά στα στερεά υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν το μείγμα είναι πολύ σφικτό προσθέστε λίγο από το γάλα. Αν είναι πολύ υδαρές προσθέστε λίγο από το αλεύρι.
- Τοποθετήστε το μείγμα σε λαδωμένο ταψάκι διαστάσεων 18x28.
- Ψήνουμε στο φούρνο στους 200°C για 45΄ περίπου. Μετά από 30΄ψησίματος το τρυπάμε με μία οδοντογλυφίδα και αν βγει σχεδόν καθαρή, αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Σε ένα μπεν μαρί (τοποθετούμε πάνω σε κατσαρόλα με λίγο νερό που βράζει ένα μπολ, χωρίς να εφάπτεται με το νερό) βάζουμε τη σοκολάτα μαζί με την κρέμα καρύδας. Αφού αρχίζει να λιώνει η σοκολάτα, ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ομογενοποιηθεί και αφαιρούμε το μπολ από την κατσαρόλα.
- Αφού κρυώσουν τα μπράουνις περιχύνουμε με τη γκανάζ και μετά από 10΄κόβουμε σε κομμάτια.

23.Υγιεινό κέικ χωρίς ζάχαρη, αυγά και βούτυρο

Υλικά Συνταγής :



- 2 φλ. αλεύρι χ.γλ. που φουσκώνει μόνο του
- 1 κ.γλ baking χ.γλ.
- 1/2 φλ. κρυσταλλική στέβια
- 1 κ.γλ. υγρή βανίλια

- 1/2 φλ. λάδι καρύδας (ή σπορέλαιο)
- 1 ½ φλ. γάλα αμυγδάλου ή καρύδας (χωρίς ζάχαρη)

- **Για την αντικατάσταση αυγού**
- 1 κ.σ αλεσμένο λιναρόσπορο
- 3 κ.σ νερό

- **Για το μείγμα σοκολάτας**
- 3 κ.σ κακάο άγλυκο (βιολογικό και χωρίς λιπαρά)
- 2 κ.σ κοφτές στέβια κρυσταλλική
- 1/4 φλ. γάλα αμυγδάλου ή καρύδας

- Εκτέλεση:

- Για το υγιεινό κέικ χωρίς ζάχαρη, αυγά και βούτυρο, βάζουμε πρώτα σε μπολ τον αλεσμένο λιναρόσπορο και το νερό, ανακατεύουμε κι αφήνουμε να σταθεί για 15′ μέχρι να γίνει η υφή του σαν το ασπράδι του αυγού. Δείτε με **ποια άλλα υλικά μπορείτε να αντικαταστήσετε τα αυγά** στις συνταγές σας.

- Σε μικρό μπολ, βάζουμε το κακάο, τη στέβια και το γάλα, για το μείγμα σοκολάτας. Ανακατεύουμε κι αφήνουμε στην άκρη.

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς C στον αέρα. Θα ψήσουμε στη μεσαία σχάρα. (Η χαμηλή θερμοκρασία είναι απαραίτητη γιαυτό το κέικ).

- Λαδώνουμε κι αλευρώνουμε μικρή μακρόστενη φόρμα του κέικ 22×10 εκ. Το κέικ πρέπει να καλύπτει τη φόρμα κατά τα 3/4 του ύψους της για να πάρει σωστό όγκο και να γίνει φουσκωτό κι αφράτο.

- Σε ένα μπολ, κοσκινίζουμε το αλεύρι και το μπέικιν. Προσθέτουμε την κρυσταλλική στέβια. Ανακατεύουμε με κουτάλι. Προσθέτουμε τη βανίλια ή εσάνς αμυγδάλου, το λάδι καρύδας (ή σπορέλαιο), το γάλα καρύδας (ή αμυγδάλου). Με κουτάλι ανακατεύουμε λίγο τα υλικά να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

- Χωρίζουμε το μείγμα του κέικ σε δυο μπολ. Το ένα μένει όπως είναι λευκό, με γεύση βανίλιας. Στο άλλο μπολ ρίχνουμε το λιωμένο κακάο κι ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί.

- Στην έτοιμη φόρμα ρίχνουμε εναλλάξ κουταλιές από το μείγμα με γεύση βανίλια και το μείγμα με γεύση κακάο.

- Με ένα μαχαίρι κάνουμε σχέδια ενώνοντας τα δυο μείγματα απαλά.

- Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 20′ λεπτά. Μέχρι να φουσκώσει, να ροδίσει και να ξεκολλήσει από τα τοιχώματα της φόρμας. Πάντα ελέγχουμε με λάμα μαχαιριού αν ψήθηκε το κέικ. Αλλιώς αν δεν έχει ψηθεί σωστά, θα κάνει βαθούλωμα στη μέση και η υφή του θα είναι μαστιχωτή αφού δεν θα έχει ψηθεί όπως πρέπει.

- Αν το βάλετε σε μεγαλύτερη φόρμα, θέλει λιγότερη ώρα ψήσιμο γιατί έχει μεγαλύτερη επιφάνεια το κέικ.

- Αφήνουμε για 10′ να σταθεί στον πάγκο. Ξεφορμάρουμε κι αφήνουμε να κρυώσει τελείως.

24.Vegan κέικ χωρίς ζάχαρη



Υλικά Συνταγής :

- 1½ φλ. μέλι θυμαρίσιο
- (ή maple syrup για αυστηρά vegan)
- 1 φλ. σπορέλαιο
- 3/4 φλ. ταχίνι με κακάο (ή της αρεσκείας σας)
- 1 φλ. χυμό πορτοκάλι
- 1/4 φλ. κονιάκ
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι (ακέρωτο)
- 1 κ.γλ. κοφτό κανέλα
- 1 κ.γλ. γαρίφαλο
- 4 φλ. αλεύρι χ.γ.
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 φλ. σταφίδες ανάμεικτες
- ½ φλ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη

- Εκτέλεση:

- Ξεκινάμε το vegan κέικ χωρίς ζάχαρη κοσκινίζοντας πρώτα το μπέικιν με το αλεύρι.

- Διαλύουμε το ταχίνι με λίγο χυμό. Βάζουμε σε μπολ το μέλι, το λάδι, το ταχίνι, το χυμό, το κονιάκ, το ξύσμα, τα κανελογαρύφαλα και με σύρμα δουλεύουμε πολύ γρήγορα με κυκλικές κινήσεις να ενωθούν τα υλικά. Προσθέτουμε το αλεύρι με το μπέικιν. Τέλος προσθέτουμε την σταφίδα με το καρύδι. Απαλά ανακατεύουμε.

- Λαδώνουμε 2 μακρόστενες φόρμες του κέικ και τις αλευρώνουμε. Γεμίζουμε κάθε φόρμα. Ψήνουμε το κέικ σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς C στις αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα. Θέλει καλό ψήσιμο γιατί κρατάει υγρασία. Ελέγχουμε με την λάμα του μαχαιριού. Δεν ανοιγοκλείνουμε τον φούρνο όταν ψήνεται το κέικ.

- Είναι προτιμότερο να ψήσουμε σε μακρόστενες φόρμες παρά σε στρογγυλή βαθιά φόρμα γιατί ξεφορμάρεται δύσκολα.

25.Μηλόπιτα κέικ σε 5′

Υλικά Συνταγής:



- **Για το κέικ**
- 170 γραμ. βούτυρο μαλακό
- 140 γραμ. καστανή ή μαύρη ζάχαρη
- 2 μεγάλα αυγά
- 200 γραμ. αλεύρι που φουσκώνει (κοσκινισμένο)
- 1 πρέζα αλάτι
- ξύσμα από ένα μικρό λεμόνι
- 125 γραμ. γάλα πλήρες ή ξινόγαλο
- 2 μεγάλα σφιχτά μήλα κομμένα σε καρέ ενός εκατοστού

- **Για το τελείωμα**
- 2 κ.σ καστανή ζάχαρη
- 2 κ.σ φιλέ αμυγδάλου
- άχνη και κανέλα για το σερβίρισμα

- Εκτέλεση:

- Για την εύκολη και γρήγορη μηλόπιτα κέικ, όλα τα υλικά πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς C στις αντιστάσεις (ή στους 160 βαθμούς C στον αέρα). Θα χρησιμοποιήσουμε ταψάκι στρογγυλό 20 ή 22 εκατ. βουτυρωμένο και αλευρωμένο (ή στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί).

- Με μίξερ χειρός, χτυπάμε σε ένα μπολ το μαλακό βούτυρο με τη ζάχαρη για 3-4 λεπτά να κρεμώσει το μίγμα.

- Ένα-ένα προσθέτουμε τα αυγά, ενώ συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε το αλάτι και το ξύσμα. Εναλλάξ, ρίχνουμε στο μίγμα, το αλεύρι και το γάλα σταδιακά.

- Αδειάζουμε το μίγμα στο βουτυρωμένο ταψάκι. Ρίχνουμε τα μήλα στην επιφάνεια. Πιέζουμε απαλά, ώστε να μπουν στη ζύμη του κέικ.

- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το φιλέ αμυγδάλου και πασπαλίζουμε όλη την επιφάνεια.

- Ψήνουμε για περίπου 50′ στην κάτω σχάρα μέχρι η λάμα του μαχαιριού να βγαίνει καθαρή και στεγνή από το κέντρο του κέικ.

- Αφήστε να κρυώσει για λίγα λεπτά και να σταθεροποιηθεί.

- Ξεφορμάρετε με προσοχή κι απολαύστε το, αχνίζοντας με άχνη και κανέλα κατά βούληση

- Αν ψήσετε σε αέρα, βάλτε το κέικ στην προτελευταία πάνω σχάρα.

- Αν δεν έχετε μίξερ, χτυπήστε τα υλικά με ένα σύρμα ζαχαροπλαστικής. Αυτό που πρέπει να αναμειχθεί σωστά είναι το βούτυρο με τη ζάχαρη. Να γίνουν κρέμα.

26.<u>Φθινοπωρινό κέικ μήλου</u>

Οι αγαπημένες μου στιγμές είναι αυτές που ο μικρός μου βίγκαν περνάει χρόνο μαζί μου στην κουζίνα. Σήμερα αποφάσισε πως έπρεπε να φτιάξουμε μηλοκέικ και ιδού!



- **Τα υλικά μας:**

- 1 1/2 κούπες αλεύρι ολικής άλεσης
- 2 1/2 κούπες ψιλοκομμένα μήλα (περίπου δύο μέτρια)
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1/3 κούπα ηλιέλαιο
- 2 κ.τ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο ανακατεμένο με 6 κ.τ.σ. χλιαρό νερό
- 1 κ.τ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ.τ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.τ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.τ.γ. αλάτι
- 1 κ.τ.γ. απόσταγμα βανίλιας
- 1/2 κούπα τριμμένα καρύδια ή αμύγδαλα
- 1 κούπα φυτικό γάλα

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180C.
Ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε όλα τα υγρά μας υλικά - ηλιέλαιο, βανίλια, γάλα - προσθέτουμε και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Έπειτα προσθέτουμε το μίγμα λιναρόσπορου, το αλεύρι, τη σόδα και το μπείκιν πάουντερ, το αλάτι και την κανέλα καθώς και τα μήλα μαζί με τους ξηρούς καρπούς της επιλογής μας. Ανακατεύουμε με κουτάλι καλά. Η ζύμη θα είναι αρκετά στεγνή, μην σας τρομάξει. Τοποθετούμε κόλλα ψησίματος σε μία μικρή φόρμα για κέικ, γεμίζουμε με τη ζύμη μας και ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου μέχρι να τρυπήσουμε το κέντρο του κέικ με ένα μαχαίρι και να βγει καθαρό.

27. Σοκολατόπιτα

Υλικά για τη βάση



1 1/2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κούπα ζάχαρη
1/4 της κούπας κακάο
1/2 κ.τ.γ. αλάτι
1 κ.τ.σ. στιγμιαίο καφέ
1 κ.τ.γ μαγειρική σόδα
1 κούπα φυτικό γάλα
1/3 της κούπας λάδι ελαφρύ
1 κ.τ.σ. μηλόξυδο
1 κ.τ.γ. απόσταγμα βανίλιας

Υλικά για την επικάλυψη
1 1/2 κούπα σταγόνες σοκολάτας
1/3 της κούπας φυτικό γάλα

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160C στην λειτουργία αέρα.

Ξεκινάμε ανακατεύοντας όλα τα στεγνά υλικά μας για τη βάση. Ανακατεύουμε σε ένα ποτήρι το γάλα και το ξύδι και αφήνουμε στην άκρη για 2 λεπτά κι έπειτα τα προσθέτουμε στα στεγνά υλικά μας μαζί με όλα τα υπόλοιπα υγρά. Ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να διαλυθούν οι τυχόν σβώλοι του μίγματος και στη συνέχεια χύνουμε το μίγμα σε ένα ορθογώνιο ταψάκι (διαστάσεων περίπου 29x18). Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.

Σε μπεν μαρί, λιώνουμε τις σταγόνες σοκολάτας μέσα στο γάλα και μόλις κρυώσει εντελώς η βάση μας, απλώνουμε τη λιωμένη σοκολάτα από πάνω. Αν θέλουμε, πριν την επικάλυψη με σοκολάτα, κάνουμε μερικές τρύπες με το μαχαίρι στη βάση ώστε να εισχωρήσει η ρευστή σοκολάτα και μέσα στο κέικ.

28.Βούτυρο αμυγδάλου
Είναι πολύ εύκολο να φτιάξετε μόνοι/ες σας βούτυρο αμυγδάλου στο σπίτι. Εγώ άρχισα να το φτιάχνω πριν λίγο καιρό μιας που είναι ένα πολύ καλό σνακ για τα παιδιά μου (τους το προσφέρω πάνω σε ψωμί ολικής άλεσης ή φρούτα). Το μόνο που χρειάζεστε είναι:



Μπλέντερ ή επεξεργαστή τροφίμων
2 κούπες αμύγδαλα ωμά και ανάλατα
1 κουτ. της σούπας λάδι καρύδας (προαιρετικά)



Τα χτυπάτε όλα στο μπλέντερ ή στον επεξεργαστή τροφίμων για 8 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν την παρακάτω μορφή βουτύρο

29. Βίγκαν Τσουρέκι



- *2 κιλά αλεύρι για τσουρέκι*
- *200 γρ. νωπή μαγιά*
- *1 ποτήρι σπορέλαιο*
- *1 ½ ποτήρι ζάχαρη*
- *1 κ.τ.γ. μαχλέπι*
- *1 κ.τ.γ. κακουλέ*
- *3 ποτήρια χλιαρό νερό*

Ρίχνουμε σε μπολ την μαγιά, το χλιαρό νερό, και 3 χούφτες αλεύρι. Φτιάχνουμε έναν χυλό και αφήνουμε να σταθεί για 10-15΄. Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε την ζάχαρη, το λάδι, τα αρωματικά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε και την φουσκωμένη μαγιά, ζυμώνουμε και προσθέτουμε όσο αλεύρι χρειαστεί. Αφήνουμε την ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα. Πλάθουμε τη ζύμη σε πλεξουδίτσες, στρώνουμε σε ταψί και αφήνουμε να φουσκώσουν. Ψήνουμε κατευθείαν στους 200C για 30-35'. Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο μπορούμε να αλείψουμε με φυτική μαργαρίνη για να γυαλίσουν.

30. Παγωτό μπανάνα με δύο συστατικά!
Το μόνο που χρειάζεστε για το παγωτάκι είναι:



- ένα δυνατό μπλέντερ (προσοχή, γιατί οι παγωμένες μπανάνες είναι πολύ σκληρές και υπάρχει περίπτωση να το κάψετε το μηχανάκι αν δεν είναι με πολλά βατ)
- 2-3 μεγάλες μπανάνες παγωμένες (τις βάζετε το προηγούμενο βράδυ στην κατάψυξη)
- προαιρετικά σταγόνες σοκολάτας ή ωμό κακάο

Ρίχνετε τις μπανάνες στο μπλέντερ μαζί με τη σοκολάτα και χτυπάτε μέχρι να γίνουν κρέμα παγωτό. Σερβίρετε και απολαμβάνετε. Τόσο απλά και δροσιστικά :) Φυσικά μπορείτε να προσθέσετε από πάνω και τριμμένο αμύγδαλο ή φουντούκι που του ταιριάζει πολύ.

31. **Σπιτικό γάλα καρύδας**

Υλικά
- 2 φλιτζάνια ξερή καρύδα, τριμμένη
- 4 φλιτζάνια φιλτραρισμένο ζεστό νερό

Εκτέλεση
1. Βάζουμε στον κάδο του μπλέντερ την καρύδα και το νερό και τα χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα για 2-3 λεπτά
2. Σουρώνουμε σε λεπτή σήτα η σουρωτήρι στρωμένο με βαμβακερό ύφασμα και είναι έτοιμο! Διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες.
   Σημ. Όταν το γάλα μείνει στο ψυγείο για λίγο διαχωρίζονται τα συστατικά του. Γι αυτό πριν το χρησιμοποιήσουμε το χτυπάμε λίγο στο μιξεράκι μας η το ανακινούμε.

32. Γάλα βρώμης

Υλικά
- 1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης (επιλέγουμε χωρίς γλουτένη)
- 3 φλιτζάνια νερό σε θερμοκρασία δωματίου

Εκτέλεση
1. 1 κουταλάκι του γλυκού φυσικό εκχύλισμα βανίλιας
2. 1 κουταλάκι της σούπας καστανή ζάχαρη η ότι γλυκαντικό μας αρέσει

Εκτέλεση

5. Βάζουμε στο μπλέντερ τις νιφάδες μαζί με το νερό και χτυπάμε για 1-2 λεπτά μέχρι να πολτοποιηθούν.
6. Στρώνουμε ένα σουρωτήρι με ένα τουλουπάνι και ρίχνουμε μέσα το γάλα, το μαζεύουμε και το πιέζουμε όσο να βγει όλο το γάλα και να μείνει το στερεό υλικό στο ύφασμα.
7. Αν θέλουμε προσθέτουμε και κάποια γλυκαντική ουσία της αρεσκείας μας και αρωματίζουμε με βανίλια. Το βάζουμε σε ένα γυάλινο μπουκάλι και το αποθηκεύουμε σο ψυγείο μας για 3-4 ημέρες

Προτάσεις για καθημερινή διατροφή:

Πρωί:

*Όσοι δεν θέλουνε ψωμιά διαλύουνε σε χλιαρό νερό 1 κουταλάκι γλυκού **μαγιά μπύρας** που έχει και σπάνιες βιταμίνες **Β**
*Το **φρούτο** το πρωί είναι ότι καλύτερο.(πχ πορτοκάλι)
*Όσοι έχουν χρόνο και θέλουν πρόληψη ή θεραπευτική να πίνουν 1-3 ποτήρια λεμονόνερο με λίγο μέλι. (το χειμώνα το νερό χλιαρό)
*Για τη δυσκοιλιότητα: Νερό στο οποίο έχουν μουλιάσει από το βράδυ δαμάσκηνα, βερίκοκα ή σύκα.
*Γάλα με φύτρο σταριού και πρόπολη (για μολύνσεις, ιάσεις κλπ)
*Εγγλέζικο πρωινό: Πορτοκαλοχυμός + μαγιά μπύρας + μέλι + αμύγδαλα + φρούτα.
*Νιφάδες σταριού-κουάκερ-σταφίδες-κομμένα δαμάσκηνα-φύτρα σταριού-αμύγδαλα-φουντούκια

Μεσημέρι:

*Τα φρούτα 1 ώρα **πριν** το φαγητό.
*Ωμή σαλάτα τριμμένο καρότο, παντζάρι ψητό, πατάτα, κρεμμύδια, λίγες ελιές.
*Γεμιστές ντομάτες (με μαύρο ρύζι ή πλιγούρι), ψιλοκομμένο καρότο, μαϊντανό, μαύρες σταφίδες.
*Παντζάρια, σκορδαλιά, ελιές.
*Φακές ή ρεβίθια, χορταρικά, ελιές
*Πρασόρυζο ή σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο, ελιές, μαύρο ψωμί.
*Μπριάμ Κολοκυθάκια, κρεμμύδια, πατάτες, σέλινο, ελιές.
*Αγκινάρες, ελιές.
*Πουρές πράσο, κρεμμύδι, πατάτες, ελιές.
*Κουνουπίδι, ελιές.
*Χορτόπιτα, σούπα σόγια, ελιές.
*Φασολάκια ή μπάμιες, χόρτα, ελιές
*Πουρέ σπανάκι, μπιφτέκι σόγιας.
*Αγκινάρες, αβοκάντο.

Βράδυ:

*Κουάκερ Γάλα-κουάκερ για λίγο στη φωτιά. Τρώγεται με φρυγανιές ή σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα.
*Κάτι γρήγορο: Τριμμένα καρότο + λάχανο + σταφίδες, αμύγδαλα, λαδολέμονο.
*Σούπα Ιπποκράτη: Κομμένα καρότα, πράσο, σελινόριζα + μαϊντανό, κρεμμύδια, ρίγανη. Βράζουν 1 ώρα σε 2,5-3kg νερό.
*Κρεμμυδόσουπα: Λίγο ρύζι-1 kg κρεμμύδια-1 κεφάλι σκόρδο-σέλινο. Βράζουν. Τα περνάμε από τρυπητό. Ρίχνουμε λίγο αλεύρι στο ζουμί για να πήξει. Προσθέτουμε λεμόνι, μαϊντανό, λάδι.
*Ραδικόσουπα: (καλή για νεφρά) Στο ραδικόζουμο αλεύρι-σκόρδα-λάδι και λίγο ρύζι. Στο πιάτο προσθέτουμε λεμόνι.
*Ντοματόσουπα: Περνάμε τις ντομάτες από τρυπητό, προσθέτουμε κρεμμύδι, σκόρδα, μαϊντανό, σέλινο.
*Πατατόσουπα: Βράζουμε τις πατάτες κομμένες κομματάκια +κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανό, σέλινο.
*Λαχανόσουπα: Λάχανο-κρεμμύδια-μαϊντανό-στο τέλος λάδι.
*Σούπα της δασκάλας: Λάχανο-μαύρο ρύζι-μαύρες σταφίδες-κάστανα-φέτα-μαύρο ψωμί.
*Ταχινόσουπα: Ταχίνι, νερό, ρίγανη, μαϊντανό. Στο τέλος λάδι.

*Πιλάφι και γιαούρτι (ή μήλο, καρότο, μέλι)
*Γάλα φυτικό
*Γλυκάνισο με φυτικό γάλα, σιταρόψωμο, γλυκειές ελιές

Έλλειψη βιταμινών

Α-Έλλειψη Α: Μείωση όρασης, Πέτρες στα νεφρά, μολύνσεις, αναιμία, εξανθήματα κα
-Υπερβιταμίνωση Α: Πονοκέφαλοι, ζάλη, ναυτία.
-Σωστή λήψη: Καλή όραση, σύνθεση πρωτεϊνών, καλή επιδερμίδα, καλή χώνεψη
-Πηγές της Α: Καρότα, γλυκοπατάτα, κίτρινη κολοκύθα, παντζάρια, πράσα, βερίκοκα, μαϊντανός, ντομάτες, μαρούλι, λάχανα, πεπόνι, μπανάνες, βούτυρο, τυρί, αυγά.

Β (υδροδιαλυτή - έχουμε ανάγκη λήψη κάθε μέρα)
-Έλλειψη Β1: προβλήματα γονιμότητας, μυών, καρδιάς
-Υπερβιταμίνωση Β1: Διαταραχές καρδιάς, νευρίτιδες
-Σωστή λήψη: Καλή ενέργεια-νεύρα-μυς.
Εχθροί της Ζάχαρη - φώς
-Έλλειψη Β2(ριβοφλαβίνη): Δέρμα, αναιμία, κακή θρέψη, κάψιμο στα μάτια, εξουθένωση
-σωστή λήψη: Ενέργεια, υγεία-παράγει ιχνοστοιχεία.
Εχθρός της το φώς
-Έλλειψη Β5 (παντοθενικό οξύ): Κόπωση, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, ζάλες, υπογλυκαιμία
-Σωστή λήψη: Κάνει ορμόνες, χοληστερίνη, ιχνοστοιχεία, μαλλιά, επιδερμίδα.
-Έλλειψη Β6 (πυριδοξίνη): πληγές στα χείλη, γαστρεντερίτιδες, δερματίτιδα.
-Σωστή λήψη: Μεταβολισμός πρωτεϊνών, ιστούς, μυς νεύρα, αιμοσφαιρίνη.
Εχθροί της το φώς
-Έλλειψη Β12: συμπτώματα αναιμίας, δύσπνοια, βραδύτητα, νευρικότητα.
-Σωστή λήψη: Δυναμώνει τα αιμοσφαίρια, νεύρα, γίνεται σωστός μεταβολισμός
*Πηγές των **Β1-Β2-Β3-Β6-Β9**: Όσπρια, λαχανικά, φρούτα, καρποί.
*Πηγές της **Β5**: Καρύδια, μαύρο ρύζι, αυγά, λαχανικά, μαγιά.
*Πηγές της **Β12**: Δημητριακά, τυρί, γιαούρτι, αυγά, ψάρι, μαγιά, σκόνη φυκιών, φύτρα σταριού, σταφύλια.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

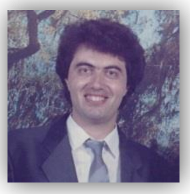
(Ανά σελίδα)

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΧΥΜΟΙ – ΦΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ 101-104

ΓΛΥΚΑ- ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ 105-123





Λίγα λόγια για τον συγγραφέα

Ο Δημήτρης Αρχανιώτης γεννήθηκε στην Αθήνα . Από μικρή ηλικία είχε κλίση στα Νεοελληνικά, και τις εκθέσεις, που συχνά είχε διακρίσεις. Από μικρός ήτο βιβλιοφάγος ,αλλά δυστυχώς στα χρόνια της επταετίας στο Μονοθέσιο Δημοτικό σχολείο Περιβολίου Σπερχειάδος όπου φοίτησε δεν είχε καμιά βοήθεια από τους δασκάλους του, που τον καιρό εκείνο άλλαζαν δυο και τρείς φορές τον χρόνο, με το βλέμμα τους πότε θα μετατεθούν σε πόλη!

Παρ΄όλα αυτά επεδίωξε και έδωσε πανελλήνιες εξετάσεις για δημοδιδάσκαλος , και για ιεροδιδάσκαλος, αλλά χωρίς επιτυχία. Μετά την εκπλήρωση των στρατιωτικών υποχρεώσεων μετακόμισε ξανά στην Αθήνα ασχολούμενος με πωλήσεις βιβλίων door το door στην αρχή , αρκετών εκδοτικών οίκων με μεγάλες επιτυχίες. Από το 1981 έως σήμερα ανελλιπώς (2020), ήτανε εργαζόμενος στον Διοικητικό κλάδο στο Νοσηλευτικό Πανεπιστημιακό Ίδρυμα (Ευγενίδειο Θεραπευτήριο) το οποίο ανήκει στο ΕΚΠΑ που ο ιδρυτής Ιατρός ΩΡΛ Αρίστος Ευγενίδης παρεχώρησε ως δωρεά από 10-3- 1988 στην Ιατρική Σχολή του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με δυνατότητα να μελετήσει αρκετές διδακτορικές διατριβές καθηγητών διαφόρων ειδικοτήτων πλουτίζοντας τα βιβλία του με πολύ μεράκι με την τελευταία εξέλιξη της Ιατρικής!

Για μια 5ετία την 10ετία του ΄90 ασχολήθηκε παράλληλα και ως <u>αισθητικός</u> - πωλητής φθάνοντας στο βαθμό του GENERAL MANAGER σε λιγότερο από 1 χρόνο στη μεγαλύτερη Εταιρεία παραγωγής και πώλησης καλλυντικών (MISS HIDRA) στην Ελλάδα πάντα με πρωτιές σε ατομικό αλλά και σε ομαδικό επίπεδο ανάμεσα σε 11.000 συνεργάτες πανελλαδικώς, με ότι αυτό συνεπάγεται σε ανέλιξη.

Για μια δεκαετία αρθρογραφούσε στον τοπικό τύπο με θέμα όπως η Βιολογική Γεωργία καθώς ήτανε από τους πρωτεργάτες που καθιέρωσαν τις βιολογικές λαϊκές αγορές στο Νομό Αττικής βάζοντας ένα λιθαράκι στην Ελλάδα μαζί με τον Γ. Πανάγο Βιοκαλλιεργητή και τον Ιατρό Ε. Σδώνα στην (Ένωση Βιοκαταναλωτών Αττικής).
Στην περίοδο των γυμνασιακών του χρόνων διατηρούσε ερασιτεχνικό ραδιοφωνικό σταθμό στα μεσαία κύματα (τότε δεν υπήρχαν τα FM).
Για μια 2ετία πριν το 1980 ασχολήθηκε με την Βιοκαλλιέργεια την παραγωγή και την πώληση σε Λαϊκή Αγορά της επαρχίας .

Ο Πυθαγόρας ήταν ο πατέρας της φυτοφαγικής διατροφής που προάγει εξαιρετικά την υγεία. Όνειρό του είναι να εισαχθεί η φυτοφαγική διατροφή σαν μάθημα στα σχολεία μας, όπως σε ορισμένα σχολεία στην Σουηδία, και όπως λέει και ο συμπρόεδρος του Χαρβαρντ Walter willett να συντομεύουμε τη μετάβαση στην χορτοφαγική διατροφή!